



1月分予定献立表



令和5年 羽生市学校給食センター

日	こんだて名		アレルギー物質		使用材料名			栄養価		
	主食	飲み物 おかず	全28品目中		赤色の食品 体(骨や血や肉)をつくる もとなる	黄色の食品 エネルギー(体や脳が働く)の もとなる	緑色の食品 体の調子を整える もとなる	上段:小 下段:中	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)
鏡開き献立	ごはん					ごはん				
11 水	ぎゅうにゅう		乳		牛乳			606	27.3	
	おそうにみそじだて		大豆 鶏肉		鶏肉 みそ	油 丸もち	人参 大根 干し椎茸 白菜 ねぎ	779	33.5	
	あかうおのてりやき		小麦 さけ 大豆		味付け赤魚					
12 木	★れんこんのきんぴら		小麦 ごま 大豆 豚肉		豚肉 さつま揚げ	油 砂糖 ごま油	人参 れんこん こんにゃく いんげん			
	ツイストパン		小麦 乳 大豆			ツイストパン		737	28.8	
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳			892	33.8	
宝蔵寺みそ使用	インディアンスパゲッティ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		豚肉	油 砂糖 スパゲッティ	にんにく 人参 玉ねぎ セロリ ピーマン マッシュルーム			
	ミートオムレツ		小麦 卵 乳 大豆 鶏肉 豚肉		ミートオムレツ					
	ヨーグルト		乳		ヨーグルト					
13 金	ごはん					ごはん		691	29.0	
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳			834	33.3	
	★いわしつみれじる		大豆		豆腐 鰯つみれ 宝蔵寺みそ	油	人参 ごぼう 大根 ねぎ			
16 月	★かんぴょうのたまごとしじる		小麦 大豆 鶏肉 りんご		鶏肉 でんぷんつき	油 でんぷん 砂糖	にんにく りんご			
	くわいりつくね		小麦 乳 大豆 鶏肉		くわいりつくね		かんぴょう ほうれん草 ねぎ	597	29.3	
	★ごもくまめ		小麦 大豆 鶏肉		鶏肉 竹輪 大豆 凍り豆腐	油 砂糖	人参 ごぼう 干し椎茸 こんにゃく	738	34.1	
17 火	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳			725	28.4	
	ジャージャンどうふ		小麦 ごま 大豆 豚肉		豚肉 厚揚げ みそ	油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 人参 たけのこ 玉ねぎ ピーマン	934	34.9	
大分県献立	あじのなんばんづけ		小麦 ごま 大豆		鱈の鰹粉つき	油 ごま油 砂糖	ねぎ			
	あんにとろいりりポンチ		大豆 もも		豆乳杏仁		パイン みかん もも レモン			
	ごはん					ごはん				
18 水	ぎゅうにゅう		乳		牛乳			678	33.0	
	だごじる		小麦 大豆 豚肉		豚肉 みそ	油 ほうとう 里芋	人参 大根 白菜 小松菜			
	さばのしおやき		さば		さば一塩			868	40.7	
19 木	★かしわめしのぐ		小麦 大豆 鶏肉		鶏肉 油揚げ	油 砂糖	人参 ごぼう 干し椎茸 こんにゃく 枝豆			
	くろパン		小麦 乳 大豆			黒パン		632	23.9	
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳			778	28.6	
20 金	ポトフ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉		豚肉 ウィンナー	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー			
	そうざいグラタン		小麦 乳 えび 大豆		惣菜グラタン		みかん			
	みかん									
昭和の給食①	ごはん					ごはん		665	24.8	
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳			861	31.7	
	ごろごろまめカレー		小麦 大豆 鶏肉 りんご		鶏肉 大豆	油 じゃがいも	にんにく 人参 玉ねぎ コーン いんげん 枝豆			
23 月	チキンナゲット		小麦 大豆 鶏肉 豚肉		チキンナゲット	油				
	★きりぼしだいこんのサラダ		小麦 ごま 大豆 鶏肉 りんご			中華ドレッシング	人参 切干大根 キャベツ きゅうり			
	ソフトめん		小麦			ソフトめん				
24 火	ぎゅうにゅう		乳		牛乳			720	29.1	
	ミートソース		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		豚肉	油 でんぷん	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	895	35.9	
	ほうれんそうのソテー		豚肉		ベーコン	油	コーン ほうれん草			
25 水	プリン		乳			プリン				
	ごはん					ごはん		678	25.0	
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳			853	30.1	
大正の給食	ごじる		大豆		大豆 みそ 油揚げ	じゃがいも	人参 大根 かぼちゃ ねぎ			
	やつがしらコロッケソース		小麦 大豆 鶏肉 りんご			ハツ頭コロッケ 油				
	ひじきのオイスターソースいため		小麦 大豆 鶏肉 豚肉		豚肉 ひじき	油 砂糖	しょうが にんにく 人参 たけのこ ピーマン			
26 木	ごはん					ごはん		579	23.4	
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳			727	27.7	
	えいようみそしる		大豆		豆腐 油揚げ みそ	油	人参 大根 キャベツ 小松菜 ねぎ			
昭和の給食②	★ごしきごはんのぐ		小麦 大豆 豚肉		豚肉	油 里芋 砂糖	人参 ごぼう 干し椎茸 いんげん			
	チーズ		乳		チーズ					
	コッペパン		小麦 乳 大豆			コッペパン		652	23.3	
27 金	いちごジャム					いちごジャム				
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳			822	28.6	
	コーンスープ		小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉		ｽｷﾞﾐﾝｸﾞ 牛乳	油 砂糖	玉ねぎ コーン			
28 土	ホッケフライソース		小麦 大豆 りんご		ホッケフライ	油				
	フレンチサラダ					コールスロードレッシング	人参 きゅうり キャベツ みかん			
	ごはん					ごはん		621	27.9	
30 月	わかめふりかけ				わかめふりかけ					
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳			802	35.1	
	はくさいととうふのチゲ		大豆 豚肉 りんご		豚肉 豆腐 鰯 みそ 油揚げ	油	しょうが にんにく はくさい しめじ いら			
31 火	ポークしゅうまい		小麦 豚肉		ポークしゅうまい		ほんかん			
	ごはん					ごはん		597	22.8	
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳			729	26.5	
羽生南小 リクエスト献立	あさりいりはるさめスープ		小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉		あさり	はるさめ ごま油	人参 干し椎茸 たけのこ コーン 小松菜			
	★ししゃもてんぷら		小麦 大豆		ししゃもフリッター	油 砂糖 でんぷん				
	しゃくしなチャーハンのぐ		小麦 卵 ごま 大豆 鶏肉		鶏肉 なたと 炒りたまご	ごま油	にんにく ねぎ しゃくし菜漬け 枝豆			
給食回数 15回	ごはん					ごはん		591	26.6	
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳			785	34.0	
	ジョア マスカット		小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉		鶏肉 ｽｷﾞﾐﾝｸﾞ 牛乳 生ｸﾘｰﾑ	油 じゃがいも	人参 玉ねぎ はくさい マッシュルーム			
今月の特別献立は	11日(水)	鏡開き献立						651	26.8	
	18日(水)	大分県献立						820	32.6	
24~30日		全国学校給食週間								
31日(火)		羽生南小リクエスト献立								

- ※ 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- ※ ★はかみかみメニューです。意識して「よくかんで」食べる日にしましょう！
- ※ ☞の日は、先割れスプーンがつかます。
- ※ ☺の日は、おわんが2こつかます。
- ※ 太字のものは、学校配送品です。
- ※ 使用材料をすべて載せているわけではありません。アレルギー等ご家庭でも注意していただき、ご不明な点がありましたら学校給食センターまでお問い合わせください。
羽生市学校給食センター 048-565-3010

お知らせ

学校給食の食材は、出荷などの時点で放射線量の検査が行われ、安全性が確認されているものを使用しております。食材の産地・放射性物質の測定結果は、羽生市のホームページに掲載しております。



新年の無病息災を願う 正月行事

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりの行事食です。

また、鏡開きでは、歳神様にお供えしていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。



七草がゆ



春の七草「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝(または前日夜)に、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土の鳥が 日本の国に 渡らぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。

※歌詞は地域や家庭によって異なります。