



# 令和5年度 1月献立表

(♡マークはリクエストメニュー)

伊豆の国市立  
蓮山中学校

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	＜赤＞ おもに体をつくるものになる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整えるものになる食品		＜黄＞ おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ			
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質					
10	水	りんごチップパン		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖	ショートニング	781kcal 30.1g 32.7%	リクエストメニュー			
		シェパースパイ♡	豚肉 卵	牛乳 チーズ	トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ 砂糖 じゃがいも	バター 油					
		ミニトマト			ミニトマト								
		大根スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	にんにく 大根 白菜		油					
11	木	わかめご飯		わかめ			米 麦		890kcal 35.8g 21.9%	鏡開き献立			
		松風焼き	鶏肉 卵 みそ	あおのり 牛乳		玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖	油 ごま					
		磯びたし		のり	小松菜 にんじん	キャベツ							
		鏡開きおしるこ	小豆				砂糖 白玉団子						
12	金	たこ飯♡	たこ 油揚げ		にんじん	ごぼう しょうが	米 麦		731kcal 30.1g 36.0%	リクエストメニュー			
		つくね揚げ	鶏肉			キャベツ しょうが	砂糖 でん粉	油					
		小松菜のごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま					
		もやしのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ			もやし							
15	月	ソフト麺					小麦粉		878kcal 40.2g 35.9%	リクエストメニュー			
		ほうれん草の クリームソース	ベーコン えび	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉	油 バター					
		じゃがいものパイユ♡		チーズ	パセリ		じゃがいも	オリーブ油					
		きな粉ピーズ	大豆 きな粉				片栗粉 砂糖	油					
16	火	麦ご飯					米 麦		736kcal 33.9g 30.3%				
		さばの七味焼き	さば		葉ねぎ	にんにく		ごま油 ごま					
		筍わかめのきんぴら	かまぼこ	くきわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖	油 ごま					
		じゃがいもとキャベツのみそ汁	油揚げ みそ		チンゲン菜	キャベツ 根深ねぎ	じゃがいも						
17	水	フレンチトースト♡	卵	脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン	766kcal 33.4g 38.1%	リクエストメニュー			
		ハムソテー	ハム		にんじん ピーマン	キャベツ		油					
		ポークピーズ	豚肉 大豆	チーズ	トマト にんじん	玉ねぎ	砂糖 じゃがいも	油					
18	木	麦ご飯					米 麦		822kcal 29.8g 33.8%				
		鶏肉の薬味ソースがけ	鶏肉			にんにく しょうが 根深ねぎ レモン果汁	砂糖 片栗粉	油					
		チンゲン菜ソテー			にんじん チンゲン菜	キャベツ		油					
		飛鳥スープ	ベーコン みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも	油					
19	金	高菜チャーハン	ベーコン 卵		にんじん 高菜漬		米 麦	油 ごま油 ラード	763kcal 24.1g 32.3%				
		いかチヂミ	いか		にら	キャベツ	小麦粉 米粉 砂糖 でん粉 コーン粉	油					
		ほうれん草のナムル			にんじん ほうれん草	もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま					
		卵スープ	卵	わかめ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉	油					
		ヨーグルト		乳 寒天		ブルーベリー果汁	砂糖						
22	月	麦ご飯	市内統一献立	給食で使用するお米は毎回市内産です！			米 麦		729kcal 34.0g 24.5%	全国学校給食週間			
		豚肉のしょうが煮		豚肉	焼津市産	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ こんにゃく				砂糖 片栗粉	ごま	
		おかか和え		かつお節		小松菜	キャベツ もやし						御殿場市産
		つみれ汁		豆腐 みそ 鱈 いわし 大豆たんぱく		にんじん 葉ねぎ	ごぼう 大根 白菜				でん粉 砂糖	油	
		市内産のお米のバップ		豆乳			市産 市産				水あめ 砂糖	油	

※学校給食週間中は市内産、県内産などの地場産物を重点的に使用します。(太字の食材：地場産物)

献立表は、裏面に続きます

23	火	麦ご飯	伊豆市産			伊豆市産	米 麦			771kcal 27.0g 28.1%	全国 学 校 給 食 週 間	
		椎茸コロッケ	卵			玉ねぎ 干し椎茸	じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	バター 油				
		シーチキン和え	マグロフレーク	わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油				
		豚汁	豚肉 みそ		にんじん	大根 ごぼう 根深ねぎ こんにゃく	里芋	油				
24	水	食パン		脱脂粉乳		市内産	小麦粉 砂糖	ショートニング		773kcal 33.3g 35.3%		
		県内産いちごジャム	富士宮市産			いちご	水あめ 砂糖					
		にじますのハーブ焼き	にじます		バジル	にんにく			オリーブ油			
		エリンギと根菜の クリームシチュー	鶏肉	函南町産	牛乳 生クリーム	にんじん いんげん	玉ねぎ れんこん エリンギ マッシュルーム	小麦粉 じゃがいも	バター オリーブ油			
		県内産みかんのタルト	卵		牛乳 練乳		みかん果汁	小麦粉 砂糖 水あめ 米粉	マーガリン 油			
25	木	桜えびご飯		桜えび		伊豆市産	米 麦			712kcal 34.2g 32.9%		
		鶏肉のわさびみそ焼き	鶏肉 みそ			しょうが わさび			マヨネーズ			
		小松菜とじゃこの和え物		しらす干し	小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし			ごま油			
		チンゲン菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		チンゲン菜							
26	金	黒米ご飯	伊東市産			市内産	米 (精白米・黒米)			769kcal 33.4g 31.5%		
		ちんちん揚げ	さば いか 卵 みそ		にんじん	ごぼう 玉ねぎ しょうが	砂糖 片栗粉	油				
		磯マヨネーズ和え	ハム かつお節	のり	ほうれん草	キャベツ きゅうり			マヨネーズ			
		国清汁	奈古谷の 国清寺に 伝わる 料理	油揚げ みそ	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 椎茸	里芋	油				
		いちご			市内産	いちご	市内産	市内産				
29	月	麦ご飯					米 麦			782kcal 26.2g 25.8%		
		麻婆豆腐	豚肉 みそ 豆腐		にんじん	根深ねぎ しょうが にんにく 干し椎茸	片栗粉	油 ごま油				
		わかめのお浸し		わかめ	小松菜 にんじん							
		大学芋					さつまいも 砂糖	ごま 油				
30	火	麦ご飯					米 麦			770kcal 29.3g 25.3%		
		野菜のそぼろ煮	鶏肉 厚揚げ ちくわ		にんじん グリンピース	こんにゃく たけのこ	じゃがいも 砂糖 片栗粉	油				
		ナッツごぼう				ごぼう	小麦粉 砂糖	アーモンド ごま 油				
		いちご				いちご						
31	水	クロックムッシュ	ハム	牛乳 生クリーム チーズ 脱脂粉乳	パセリ		小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン バター		817kcal 31.6g 47.6%		
		ツナサラダ	マグロフレーク			キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油				
		冬野菜のポトフ	ウインナー		にんじん	にんにく キャベツ かぶ	じゃがいも	油				
		ココアムース	卵 ゼラチン	牛乳 練乳 養分			砂糖 水あめ でん粉 チョコレート					

※献立は仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

## 1月 給食だより

### ●「給食に入れてほしいメニューアンケート」の実施について

9月に給食委員会が企画した「給食に入れてほしいメニューアンケート」で応募があった中から、今回4品を1/10、1/12、1/15、1/17に実施します。料理名の横についているハート印がリクエストされた料理です。提案してもらった内容を給食用に少しアレンジして実施します。お楽しみに！

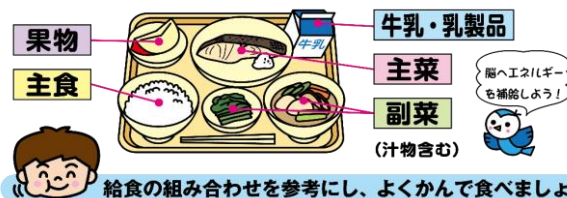
### ●全国学校給食週間 1/22(月)～1/26(金)

この週間中は、地場産物を重点的に使った献立を実施します。伊豆の国市や県内で生産される食材を味わってください。太字で表示している食材が地場産物です。太字で表示されていない野菜でも手に入る場合には、なるべく県内産を納入してもらう予定です。1/22は市内統一献立です。この日のデザートは、伊豆の国市でとれたお米を使ったパンアオです。このデザートのパッケージは、10月に市内の小・中・特別支援学校から応募された808点から選ばれた3点が採用されます。葦山中学校は惜しくも落選してしまいましたが、最終選考まで残った作品を別紙配布「学校給食週間」の給食だよりでお知らせします。



## 集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。



ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。