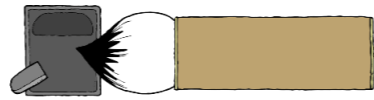


1月の給食献立



今月のめあて

○給食に感謝して味わって食べよう。
○日本や地域の食文化について知ろう。

東峰村立
東峰中学校

日付	行事	牛乳	主食	副食（おかず）	赤の仲間		緑の仲間		黄色の仲間		エネルギー
					血や肉になる 歯や骨をつくる		体の調子を良くする 病気にかけにくくする		体温やエネルギーの もとになる		たんぱく質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質%
8 (金)	始業式		白ごはん 	マーボー豆腐 中華和え	豆腐 豚肉 とり肉 赤だしみそ	牛乳 茎わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく きゅうり キャベツ 干しいたけ コーン	米 でんぷん 砂糖	油 ごま ごま油	793 16.7% 27.8%
12 (火)			麦ごはん 	おでん じゃこ和え	とり肉 ちくわ 厚あげ うすらのたまご	牛乳 昆布 しらす干し	人参 ほうれん草	大根 こんにゃく キャベツ	米 麦 さといも	油	752 15.4% 26.2%
13 (水)	中学生リクエスト給食 ①シャレオツ飯		コッパパン 	クリームシチュー ツナサラダ 焼プリン	とり肉 ツナ	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 レモン しめじ ブロッコリー キャベツ コーン	パン 小麦粉 じゃがいも プリン	油 バター	830 16.0% 33.7%
14 (木)			黒豆ごはん 	県産ぶりの照り焼き 紅白なます けんちん汁	魚（ぶり） 豆腐 クロダマル 油あげ とり肉	牛乳	人参 ねぎ	大根 ごぼう 干しいたけ こんにゃく	米 砂糖 でんぷん さといも	油 ごま	769 17.6% 27.8%
15 (金)	中学生リクエスト給食 ②筋肉飯 和牛の日①		麦ごはん 	和牛の焼き肉風炒め アーモンドサラダ アセロラゼリー	牛肉 みそ	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ もやし にんにく キャベツ りんごピューレ	米 麦 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 アーモンド	827 12.3% 30.3%
18 (月)	食育の日 最初の給食(再現) 給食感謝週間		麦ごはん 	鮭の塩焼き 即席漬け 冬野菜のみそ汁	魚（さけ） 厚あげ 油あげ みそ	牛乳 昆布	人参 小松菜 ねぎ	キャベツ 大根 白菜 大根	米 麦 さといも	油	730 17.3% 23.6%
19 (火)			かしわごはん 	厚焼き卵 黒豆 わかめスープ	たまご とり肉 油あげ クロダマル 豆腐	牛乳 わかめ	人参	ごぼう 干しいたけ 枝豆 玉ねぎ エノキ	米 春雨 砂糖	油	756 16.0% 26.7%
20 (水)			揚げパン (きなこ) 	コーンスープ ハムサラダ ぼんかん	とり肉 ハム きなこ	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ かぶ みすな レモン ポンカン	パン 砂糖 米粉ルー じゃがいも	油	839 14.3% 35.0%
21 (木)			白ごはん 	筑前煮 酢みそ和え さげばっぱ	とり肉 厚あげ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	人参	ごぼう れんこん こんにゃく 干しいたけ たけのこ 枝豆 大根	米 ぶりかけ さといも 砂糖	油	766 14.6% 23.9%
22 (金)	和牛の日②		麦ごはん 	県産和牛のカレー ドレッシングサラダ キウイ	牛肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ レモン 大根 コーン キウイ	米 麦 じゃがいも 米粉ルー	油	805 11.2% 27.8%
25 (月)			白ごはん 	鯖のみぞれ煮 ひじきの炒め煮 春雨スープ	魚（さば） 天ぷら	牛乳 ひじき わかめ	人参 小松菜 いんげん	大根 しょうが こんにゃく エノキ	米 砂糖 おわらふ 春雨 小麦粉 でんぷん	油	797 12.8% 31.8%
26 (火)			麦ごはん 	キムチ鍋 むしシュウマイ ゆず和え	ぶた肉 とり肉 豆腐 みそ かつお節	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	大根 白菜 キムチ しょうが しめじ エノキ キャベツ ゆず	米 麦 砂糖 トック 小麦粉 マロニー	油	802 15.2% 22.2%
27 (水)			食パン 	オムレツ きのこソース 粉吹きいも パスタスープ	たまご ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ しめじ 枝豆 セロリ 白菜	パン マカロニ ジャム 砂糖 じゃがいも	油	771 13.7% 33.2%
28 (木)	地産地消を 味わう日 ～蒸し雑煮～		麦ごはん 	蒸し雑煮 いわしのおかか煮 じゃがいものきんぴら煮	クロダマル とり肉 たまご かまぼこ 牛肉 いわし	牛乳	人参 小松菜	干しいたけ ごぼう こんにゃく	米 麦 もち 砂糖 じゃがいも	油	808 15.4% 23.3%
29 (金)			わかめごはん 	肉すい風うどん のり和え ヨーグルト	牛肉 油あげ	牛乳 のり わかめ ヨーグルト	人参 ねぎ ほうれん草	ごぼう しめじ 玉ねぎ もやし 白菜	米 うどん 砂糖	油	805 16.0% 22.1%

※行事や材料の都合によって、献立を変更する場合があります。

♪地元の食べ物～米、小松菜、チンゲン菜、ほししいたけ、ほうれん草～

やっと…やってきた！ 中学部リクエスト給食



突如始まった、「中学部リクエスト給食」。
小学校から積み重ねてきた「給食の経験」と「栄養の知識」などを総合して、自分が食べたい学校給食を記入してもらいました。
生活委員会のみんなで集計。さまざまな意見がありましたね。
今回は、多くのリクエストのあった献立を組み合わせることで2つの給食献立ができます。
献立名にも注目♪アンケートは掲示しているので、ぜひ1度はみてみてください。

～筑前朝倉の食文化を味わおう～



蒸し雑煮のしいたけは
もちろん・・・
東峰村産です♪

「蒸し雑煮」は、福岡県の中央部、筑前朝倉地域に伝わる蒸すタイプの珍しいお雑煮です。江戸時代ごろ、たまごを使う「茶わん蒸し料理」は貴重な食べもので、お雑煮と並ぶごちそうだったそうです。いつしかこの2つが合わさって、「蒸し雑煮」が生まれたようです。
今回は「蒸し雑煮という食文化を広めたい！」という思いで商品化された蒸し雑煮を子どもたちに味わってほしい、ということで給食に登場しました。文化を感じながら味わって食べましょう。