

実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	食品群
1月31日(火)	ごはん 牛乳 豚しゃが	○	米	105	5
			牛乳	1本	2
			豚肉	30	1
			糸こんにゃく	20	5
			じゃがいも	50	5
			人参	15	3
			玉ねぎ	40	4
			むぎ枝豆(大豆)	7	4
			みりん	0.6	5
			砂糖	2	5
◎まぐろのソルヴェー風	●	濃口しょうゆ	7.5	5	
		なたね油	0.2	6	
		まぐろ	55	1	
		しょうが	0.8	4	
		酒	0.8	6	
		でん粉	6	5	
		なたね油	5.5	6	
		トマトケチャップ	6	2	
		砂糖	2	5	
		ウスターソース	4	5	
キヤベツとハムのサラダ	●	ハム	5	1	
		キヤベツ	35	4	
		人参	10	3	
フルーツナタデココ	●	フレンチドレッシング	8	5	
		ナタデココ	15	5	
		みかん(缶)	15	4	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
								A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	
	804	37.0	19.3	2.1	290	102	3.1	270	0.66	0.51	39	8.7

中学校給食用半製品・加工品の配合表(C)

1月11日	ハンバーグ	1月11日	きびなご天ぷら
食肉(鶏肉、豚肉)、玉ねぎ、豚脂 粒状植物性たん白、砂糖 水溶性食物繊維、粉末状植物性たん白 酵母エキス、トマトペースト、ぶどう糖、食塩 にんにくペースト、香辛料、しょうがペースト 加工でん粉、セルロース、炭酸カルシウム ピロリン酸第二鉄 (大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む)		きびなご、小麦粉、とうもろこしでん粉 揚げ油(なたね、大豆)、米粉 膨張剤、塩、こしょう、炭酸カルシウム ビタミンB2 (小麦・大豆由来の原材料を含む)	
1月11・31日 むぎ枝豆(大豆)	1月11日 白菜キムチ	1月12日 ちりめんじゃこ	
枝豆、食塩 (大豆由来の原材料を含む)	白菜 漬け原材料(かつお節エキス、 ぶどう糖、糖液糖、食塩、 昆布エキス、パプリカ、 一味唐辛子、にんにく)	しらす、食塩 ※本製品で使用するしらすは、えび・かに・いか が混ざる漁法で採取しています。	

1月13日 ひきわり大豆	1月13日 ガラムマサラ	1月13日 ビーフコロッケ	1月16日 粉チーズ	1月16日 ホワイトルウ
脱脂大豆 植物油(パーム油) (大豆由来の原材料を含む)	コリアンダー、カルダモン フェスグリーク、クミン オールスパイス、シナモン 黒こしょう、白こしょう クローブ、ローレル ナツメグ、赤唐辛子	野菜(馬鈴薯、玉ねぎ)、牛肉、粒状植物性たん白 乾燥マッシュポテト、糖類(砂糖、果糖)、しょうゆ 牛脂、食塩、香辛料 衣(パン粉、小麦粉、コーンフラワー、 植物油(大豆油)、還元水あめ、ショートニング) 加工でん粉、調味料(アミノ酸) 着色料(ココア、カラメル)、香料 (小麦・乳・牛肉・大豆由来の原材料を含む) ※同一ラインで卵を含む食品を製造	ナチュラルチーズ (バルメザンチーズ) (乳由来の原材料を含む)	小麦粉、植物油(パーム油)、砂糖 とうもろこしでん粉、デキストリン、食塩、全粉乳 脱脂粉乳、玉ねぎ加工品、オニオンパウダー チーズパウダー、チキンバイオンパウダー 酵母エキス、野菜エキス、ポークエキス しょうゆ加工品、香辛料、調味油(豚、鶏骨) バターミルクパウダー、調味料(アミノ酸等) 香料、乳化剤、酸味料 酸化防止剤(ビタミンE、ビタミンC) (小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む)

1月16日 白身魚のフリッター	1月16日 ぶどうゼリー	1月17日 ミンチカツ	1月17日 ゆかりふりかけ(小袋)
すけそうだら 衣(小麦粉、米粉、とうもろこしでん粉、 食塩)、揚げ油(パーム油) 加工でん粉 (小麦由来の原材料を含む)	異性化液糖、巨峰濃縮果汁、砂糖 ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料 香料、ぶどう果皮色素	食肉(豚肉、鶏肉)、玉ねぎ つなぎ(パン粉、馬鈴薯でん粉)、粒状大豆たん白、砂糖 しょうゆ、食塩、黒こしょう 衣(パン粉、大豆粉、植物油(紅花油))、加工でん粉 増粘多糖類、ピロリン酸鉄 (小麦・大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む)	塩蔵赤しそ(赤しそ、食塩、梅酢) 砂糖、食塩、酵母エキス、酸味料

1月19日 ハヤシルウ	1月19日 ほうれん草オムレツ	1月20日 塩ざけ	1月20日 野菜ふりかけ(小袋)
小麦粉、豚脂、砂糖、食塩、ブラウンルウ トマトパウダー、とうもろこしでん粉、粉末ソース トマト調味料、着色料(カラメル、パプリカ色素) 加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、酸味料 (小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む)	液卵 油脂加工品[植物油(大豆油)、 卵黄、食塩]、ほうれん草 でん粉発酵調味料、食用卵殻粉 植物油、トレハロース、加工でん粉 (卵・大豆由来の原材料を含む)	秋鮭、食塩 (鮭由来の原材料を含む)	塩蔵青菜(塩蔵広島菜、塩蔵京菜、塩蔵大根菜) 砂糖、かつお削り節、塩蔵赤しそ、食塩 かぼちゃフレーク、にんじんフレーク、みりん 酵母エキス、かつお削り節粉末 食用植物油(オリーブ油)、昆布エキス、酸味料 酸化防止剤(ビタミンE)

1月23日 つぶ入りマスタード	1月23日 いかなゲット	1月24日 大豆(レトルト)	1月24日 かぼちゃひき肉フライ	1月25日 塩さば
醸造酢、からし、植物油(大豆油) 食塩、ぶどう発酵調味料 ソテーオニオン、ポークエキスパウダー 香辛料、にんにく、調味料(アミノ酸等) 香辛料抽出物 (小麦・大豆・豚肉・りんご由来の原材料を含む)	いか、小麦粉、たらすり身 小麦でん粉 植物油(大豆油) 砂糖、食塩、 みりん風調味料 (小麦・いか・大豆由来の 原材料を含む)	大豆、食塩 (大豆由来の原材料を含む)	野菜(かぼちゃ、玉ねぎ)、豚肉、砂糖、しょうゆ、豚脂 粒状植物性たん白、とうもろこしでん粉、発酵調味料 小麦グルテン酵素分解物、ウスターソース、パン粉、香辛料 衣(パン粉、とうもろこしでん粉、大豆でん粉、小麦粉、 植物油(なたね油)、還元水あめ、粉末状植物性たん白) 加工でん粉、調味料(アミノ酸)、乳化剤 着色料(カラメル、紅こうじ、ラック) (小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・かに・卵・乳を含む食品を製造	さば、食塩 (さば由来の原材料を含む)

1月26日 みかんゼリー	1月27日 れんこんのはさみ揚げ	1月30日 いかフライ	1月30日 かつおふりかけ(小袋)	1月31日 ナタデココ
異性化液糖、みかん濃縮果汁 ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料、香料、ベニバナ黄色素	れんこん、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、食塩、こしょう 衣(パン粉、食塩、香辛料、とうもろこしでん粉、 植物繊維、酵母エキス)、加工でん粉 増粘剤(加工でん粉) (小麦・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む)	いか 衣(パン粉、でん粉加工品、 砂糖、食塩、植物性たん白、 こしょう、酵母エキス) 加工でん粉、増粘多糖類 (小麦・いか由来の原材料を 含む)	かつお削り節、砂糖、みりん 食塩、青のり、黒のり、酵母エキス たん白加水分解物、加工でん粉 酸化防止剤(ビタミンE) ※本製品で使用する海苔は、えび ・かにの生息域で採取しています。	ナタデココ、砂糖 難消化性デキストリン (水溶性食物繊維) ぶどう濃縮果汁 酸味料、香料

中学校給食調理場内ではすべての食材がアレルギーのコンタミネーションの可能性がります。
詳細は7月に配布している「中学校給食用年間使用食品の配合表について」をご覧ください。

1月の行事 と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

<h2>1日～正月</h2> <h3>おせち料理・お雑煮</h3>  <p>地域や家庭によって内容がさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。</p>	<h2>7日 人日の節句</h2> <h3>七草がゆ</h3> <p>7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。</p>  <p>なすな、はこべら、すすな、せり、こぎょう、ほとけのざ、すずしろ</p>
<h2>11日 鏡開き</h2> <h3>お汁粉</h3>  <p>歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。</p>	<h2>15日 小正月</h2> <h3>あずきがゆ</h3>  <p>あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。</p>

出典:月刊「学校給食」

家庭での準備物について

- 箸(献立によってはスプーン)、ナフキンを持参してください。トレイには、ナフキンを必ず敷いてください。
- 給食当番は、各自清潔なエプロン、三角巾(バンダナなどでも可)をご用意ください。

1月 中学校給食費のお支払いについて

1月分給食費の口座振替予定日は 2月27日(月)です。

★2月24日(金)までに引き落とし口座への入金をお願いします。

※12月分は1月27日(金)に口座振替予定です。1月26日(木)までに入金をお願いします。