

# 令和5年1月 中学校給食献立表 使用食品一覧

| 日曜      | 主食              | 飲み物                    | おかず  | 赤の食品(血や肉になる)                        |                         | 黄色の食品(働く力になる)                            |                 | 緑の食品(体の調子を整える)                        |  | その他  | ※特定原材料情報(飲用乳除く)                             |
|---------|-----------------|------------------------|--|-------------------------------------|-------------------------|--|-----------------|---------------------------------------|--|--|---|
|         |                 |                        |  | たんぱく質<br>肉・魚・卵<br>豆・豆製品             | ミネラル<br>海藻・小魚<br>牛乳・乳製品 | 炭水化物<br>米・パン・麺<br>いも・砂糖                  | 脂質<br>油脂        | ビタミン<br>緑黄色野菜<br>淡色野菜・果物・きのこ          |  |  |   |
| 10<br>火 | ごはん             | 牛乳                     | 松風焼き<br>筑前煮<br>炒めなます<br>はんぺんのすまし汁                        | 鶏肉, 豆腐, ★卵,<br>白みそ, さつま揚<br>げ, はんぺん | ★牛乳                     | 米, 麦, パン粉, 砂<br>糖, こんにやく,<br>じゃがいも       | ごま, 油, ご<br>ま油  | にんじん, さや<br>いんげん, こま<br>つな            | しょうが, ねぎ, ごぼう, だいこ<br>ん  | 水, 酒, 本みりん, だし用かつおぶ<br>し, しょうゆ, 食塩, 米酢   | 小麦・卵・大<br>豆・鶏肉・や<br>まいも・ごま                  |
| 11<br>水 | 古代米ごはん          | 牛乳                     | 豚肉の竜田揚げ<br>ゆず香和え<br>白玉あずき<br>大根のみそ汁                      | 豚肉, あずき, 油揚<br>げ, 白みそ               | ★牛乳                     | 米, 黒米, 赤米, 片<br>栗粉, 砂糖, 白玉も<br>ち         | 油, ごま           | こまつな, にん<br>じん                        | しょうが, キャベツ, りよくと<br>うもやし, ゆず, だいこん   | 水, 食塩, 酒, しょうゆ, だし用かつ<br>おぶし, 薄口しょうゆ, 本みりん,<br>水, だし用煮干  | 小麦・大豆・豚<br>肉・ごま                             |
| 12<br>木 | ごはん             | 牛乳                     | ブルコギ<br>鶏肉の磯辺揚げ<br>わかめの中華サラダ<br>五目スープ                    | 豚肉, みそ, 鶏肉                          | あおのり, わか<br>め, ★牛乳      | 米, 麦, 砂糖, ★天<br>ぷら粉                      | 油, ごま, ご<br>ま油  | にんじん, なら<br>び                         | たまねぎ, りよくと<br>うもやし, ねぎ,<br>にんにく, しょうが, りんご,<br>きゅうり, ホールコーン, えのき<br>たけ, たけのこ | 水, 酒, 食塩, トウバンジャン, しょ<br>うゆ, 白こしょう, 米酢, からし, だ<br>し用鳥ガラ, コンソメ  | 小麦・卵・大<br>豆・鶏肉・豚<br>肉・りんご・セ<br>ラチン・ごま       |
| 13<br>金 | ごはん             | 牛乳                     | いかフライ ブロッコリー<br>鶏肉と大豆のトマト煮<br>きくらげと白菜のサラダ<br>ほうれん草のみそ汁   | いか, ★卵, 鶏肉,<br>大豆, 高野どうふ,<br>白みそ    | ★牛乳                     | 米, 麦, 小麦粉, パ<br>ン粉, 砂糖, じゃが<br>いも        | 油, ごま油          | ブロッコリー,<br>トマト, にんじ<br>ん, ほうれんそ<br>う  | にんにく, たまねぎ, きくらげ,<br>はくさい  | 水, 食塩, 白こしょう, ウスターソ<br>ース, 本みりん, 中濃ソース, ワイン<br>(白), トマトピューレ, トマトケ<br>チャップ, コンソメ, しょうゆ, 米<br>酢, だし用煮干             | 小麦・卵・い<br>か・大豆・鶏<br>肉・りんご・セ<br>ラチン・ごま       |
| 16<br>月 | ごはん             | 牛乳                     | さわらの西京焼き<br>じゃがいものそばろ煮<br>大根のごま酢和え<br>かきたま汁              | さわら, 白みそ, 鶏<br>肉, 焼き竹輪, ★卵          | ★牛乳                     | 米, 麦, 砂糖, 片栗<br>粉, じゃがいも                 | 油, ごま           | さやいんげん,<br>こまつな, にん<br>じん, ほうれん<br>そう | たまねぎ, だいこん, ねぎ   | 水, 酒, しょうゆ, 本みりん, だし用<br>かつおぶし, 食塩, 薄口しょうゆ, 米<br>酢   | 小麦・卵・大<br>豆・鶏肉・ごま                           |
| 17<br>火 | ごはん             | 牛乳                     | ドライカレー<br>ゆで野菜のドレッシング和え<br>大豆と高野豆腐の味噌から揚げ<br>白菜とベーコンのスープ | 豚肉, 大豆, 高野ど<br>うふ, 白みそ, ベー<br>コン    | ★牛乳                     | 米, 麦, 小麦粉, 砂<br>糖, 片栗粉                   | 油               | にんじん                                  | にんにく, しょうが, たまねぎ,<br>グリーンピース, キャベツ, りよ<br>くとうもやし, きゅうり, はくさい                 | 水, ワイン(赤), トマトケチャッ<br>プ, しょうゆ, カレー粉, コンソメ,<br>食塩, 米酢, 薄口しょうゆ, からし,<br>七味とうがらし, 酒, 本みりん, だ<br>し用鳥ガラ, ベーリーフ, 白こしょう | 小麦・大豆・鶏<br>肉・豚肉・セ<br>ラチン・ごま                 |
| 18<br>水 | 大根菜ごはん          | 牛乳                     | たらのから揚げ<br>生揚げのかにかまあかけ<br>ひじきのサラダ<br>冬野菜のみそ汁             | たら, 生揚げ, かに<br>風味かまぼこ, 白<br>みそ      | ひじき, ★牛乳                | 米, 麦, 片栗粉, 小<br>麦粉, 砂糖                   | 油, ごま油,<br>ごま   | 大根菜, こまつ<br>な, にんじん,<br>ほうれんそう        | ねぎ, しめじ, たけのこ, キャベ<br>ツ, ホールコーン, はくさい, か<br>ぶ                                | 水, 食塩, 白こしょう, 酒, ガラス<br>ープ, しょうゆ, 本みりん, 米酢, 薄<br>口しょうゆ, からし, だし用煮干   | 小麦・かに・大<br>豆・鶏肉・ごま                          |
| 19<br>木 | ロールパン<br>いちごジャム | 牛乳                     | 鶏肉のパン粉焼き<br>スパゲティナポリタン<br>生姜ドレッシングサラダ<br>豆乳スープ           | 鶏肉, ★卵, ウイン<br>ナー, 豆乳               | ★チーズ, ★牛<br>乳           | ★ロールパン, パ<br>ン粉, 砂糖, スパ<br>ゲッティ, 上新粉     | 油               | にんじん, ピー<br>マン, こまつな                  | いちごジャム, たまねぎ, キャベ<br>ツ, りよくとうもやし, しょう<br>が, クリームコーン, ホールコー<br>ン              | 食塩, 白こしょう, ワイン(白), か<br>らし, ウスターソース, パセリ<br>(乾), トマトケチャップ, トマト<br>ピューレ, 米酢, 薄口しょうゆ, 水,<br>コンソメ                   | 小麦・卵・乳<br>・大豆・鶏肉・豚<br>肉・りんご・セ<br>ラチン        |
| 20<br>金 | ごはん             | 牛乳                     | 韓国風肉じゃが<br>竹輪のカレー揚げ<br>三色ナムル<br>豆腐スープ                    | 豚肉, 竹輪, 鶏肉,<br>豆腐                   | わかめ, ★牛乳                | 米, 麦, 砂糖, しら<br>たき, じゃがいも,<br>小麦粉, 片栗粉   | 油, ごま油,<br>ごま   | にんじん, に<br>ら, こまつな                    | にんにく, ねぎ, たまねぎ, 白菜<br>キムチ, りよくとうもやし  | 水, トウバンジャン, しょうゆ, 酒,<br>本みりん, 食塩, カレー粉, コンソ<br>メ, 白こしょう  | 小麦・大豆・鶏<br>肉・豚肉・セ<br>ラチン・ごま                 |
| 23<br>月 | ごはん             | ブレ<br>ン<br>シ<br>ョ<br>ウ | 鶏肉のから揚げねぎソース<br>野菜とツナの炒め物<br>のりの佃煮<br>里芋のみそ汁             | 鶏肉, ツナ, 白みそ                         | きざみのり, ★<br>はっこう乳       | 米, 麦, 片栗粉, 小<br>麦粉, 砂糖, 里芋               | 油, ごま油          | にんじん, こま<br>つな                        | ねぎ, しょうが, キャベツ, りよ<br>くとうもやし, えのきたけ  | 水, 酒, 食塩, 白こしょう, しょうゆ,<br>米酢, 本みりん, だし用かつおぶし,<br>だし用煮干   | 小麦・大豆・鶏<br>肉・ごま                             |
| 24<br>火 | ごはん             | 牛乳                     | 銀鮭の香味焼き こふきいも<br>切干し大根の炒め煮<br>キャベツと野沢菜の炒め物<br>豚汁         | さけ, さつま揚げ,<br>豚肉, 油揚げ, 豆<br>腐, 白みそ  | ★牛乳                     | 米, 麦, じゃがい<br>も, つきこんにゃ<br>く, 砂糖         | ごま油, ごま         | にんじん, 野沢<br>菜漬                        | しょうが, たまねぎ, ねぎ, 切干<br>大根, キャベツ, ごぼう, だいこ<br>ん                                | 水, しょうゆ, 酒, 本みりん, 食塩, 白<br>こしょう, パセリ(乾), だし用かつ<br>おぶし  | 小麦・さけ・大<br>豆・豚肉・ごま                          |
| 25<br>水 | ごはん             | 牛乳                     | 白身魚の生姜あかけ<br>ひじきの中華ソテー<br>麻婆豆腐<br>いよかん                   | メルルーサ, 豚肉,<br>大豆ミート, みそ,<br>豆腐      | ひじき, ★牛乳                | 米, 麦, 片栗粉, 砂<br>糖                        | 油, ごま油          | にんじん, ピー<br>マン                        | しょうが, りよくと<br>うもやし,<br>ホールコーン, にんにく, ねぎ,<br>いよかん                             | 水, 食塩, だし用かつおぶし,<br>しょうゆ, 薄口しょうゆ, 本みりん,<br>オイスターソース, 白こしょう, ト<br>ウバンジャン, ガラスープ, 甜面醬                              | 小麦・大豆・鶏<br>肉・豚肉・ごま                          |
| 26<br>木 | 玄米パン            | 牛乳                     | ハンバーグマッシュルームソース<br>コールスローサラダ<br>さつまいものりんご煮<br>大根のスープ     | 豚肉, 豆腐, ★卵                          | ★調理用牛乳,<br>★牛乳          | ★玄米パン, パ<br>ン粉, 砂糖, さつまい<br>も            | 油               | にんじん                                  | たまねぎ, マッシュルーム, キャ<br>ベツ, きゅうり, ホールコーン,<br>りんご, レモン, にんにく, だい<br>こん           | ナツメグ(粉), 食塩, 白こしょう,<br>水, デミグラスソース, トマトケ<br>チャップ, 中濃ソース, しょうゆ, 米<br>酢, からし, シナモン, だし用鳥ガ<br>ラ, ベーリーフ, コンソメ        | 小麦・卵・乳<br>・大豆・鶏肉・豚<br>肉・りんご・セ<br>ラチン        |
| 27<br>金 | ごはん             | 牛乳                     | 生揚げと豚肉のごまみそ煮<br>香味和え<br>えびといかのチリソース<br>卵スープ              | 豚肉, みそ, 生揚<br>げ, えび, いか, 鶏<br>肉, ★卵 | ★牛乳                     | 米, 麦, こんにゃ<br>く, じゃがいも, 砂<br>糖, 片栗粉, 小麦粉 | 油, ごま, ご<br>ま油  | にんじん, さや<br>いんげん, こま<br>つな            | ごぼう, たけのこ, キャベツ,<br>りよくとうもやし, ねぎ, にんに<br>く, しょうが, たまねぎ, えのき<br>たけ            | 水, 酒, しょうゆ, 食塩, 七味とうが<br>らし, トウバンジャン, トマトケ<br>チャップ, コンソメ, 白こしょう  | 小麦・卵・い<br>か・えび・大<br>豆・鶏肉・豚<br>肉・セラチン・<br>ごま |
| 30<br>月 | キャロットライス        | 牛乳                     | さわらのトマトソースがけ<br>ガーリックバターポテト<br>花野菜サラダ<br>ジュリアンスープ        | さわら, ベーコン                           | ★牛乳                     | 米, 麦, 片栗粉, 小<br>麦粉, 砂糖, じゃが<br>いも        | ★バター,<br>油, ごま油 | にんじん, さや<br>いんげん, ブ<br>ロccoli         | にんにく, たまねぎ, ホールコー<br>ン, カリフラワー, キャベツ   | 水, コンソメ, 食塩, 白こしょう, 酒,<br>トマトケチャップ, しょうゆ, 米酢,<br>からし, だし用鳥ガラ, ベーリーフ,<br>パセリ(乾)                                   | 小麦・乳・大<br>豆・鶏肉・豚<br>肉・セラチン・<br>ごま           |
| 31<br>火 | ごはん             | 牛乳                     | 親子煮<br>じゃこおひたし<br>肉団子の黒酢あん<br>根菜のごまみそ汁                   | 鶏肉, 高野どうふ,<br>★卵, 肉団子, みそ           | ちりめんじゃ<br>こ, ★牛乳        | 米, 麦, 砂糖, じゃ<br>がいも, 片栗粉                 | ごま油, 油,<br>ごま   | にんじん, ほう<br>れんそう, こま<br>つな            | たまねぎ, たけのこ, はくさい,<br>りよくとうもやし, だいこん, ご<br>ぼう, しめじ, ねぎ                        | 水, 酒, だし用かつおぶし, 本みり<br>ん, しょうゆ, 食塩, 黒酢   | 小麦・卵・大<br>豆・鶏肉・豚<br>肉・ごま                    |

※食物アレルギー対応献立における追加食品 ……12日(木)小麦粉 19日(木) 米・麦 26日(木) 米・麦

## 1月の給食から



## おせち料理 に込められた意味

おせち料理とは、もともと季節の変わり目である五節句などに神様にお供えた料理のことをいいます。本来は五節句の時に作られていたものが、今では正月のみに作られるようになりました。おせち料理に入っている黒豆はまめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田作りは五穀豊穡、えびは長寿など、さまざまな願いが込められています。

10日(火)の給食は、みなさんの今年1年の健康と幸せを願って、おせち料理(松風焼き・筑前煮・炒めなます)を提供します。



## 割らないで開く鏡もち

鏡もちとは、古代の鏡の形に似せて、丸く平たくつくられているといわれています。もちの上に飾っている「だいたい」には、家が代々続くようにという願いが込められています。

1月11日は鏡開きです。この日は、正月に供えていた鏡もちを木づちなどで割ってから食べます。ただし、「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っています。鏡開きのもちは、お汁粉や雑煮にして食べます。

11日(水)の給食は、鏡開きにちなんで、白玉もちに手作りのあんこを添えた白玉あずきにしました。

## 《食物アレルギーに関する情報について》

- ・「卵」「牛乳・乳製品」を含む食材に★マークがついています。
- ・食物アレルギー対応食が提供される日は、☘マークがついています。食物アレルギー対応食は、★マークの食材を除去等対応の対象としています(※飲み物の牛乳・はっこう乳等を除く)。
- ・給食はすべて共通の施設で調理しているため、コンタミネーションの可能性のあることをご了承ください。なお、海産物(わかめ・しらすが等)は、えび・かにが混入する可能性があります。
- ・献立別の食物アレルギーに関する情報を必要とされる方へ「アレルギー詳細献立表」を、加工品及び調味料等の配合内容を必要とされる方へ「加工品等配合割合一覧表」を作成しています。鎌倉市ホームページからダウンロードするか、各中学校にお申し出ください。

### ※特定原材料

消費者庁より、表示が義務付けられている7品目(※1)、及び表示が推奨されている21品目(※2)について表示しますので、給食予約の参考にしてください。

(※1)特定原材料: 卵・乳・小麦・そば・えび・かに・落花生

(※2)特定原材料に準ずるもの: あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ごま・カシューナッツ・アーモンド