

# 1月 給食カレンダー

令和3年度

ひたちなか市立大島中学校

月	火	水	木	金
<p>《 給食目標 》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・給食に感謝しよう</li> <li>・丈夫な体をつくろう</li> </ul> <p>1月24日から28日までの一週間は 「<b>全国学校給食週間</b>」です。 給食に関わっている人に感謝し残さず食べましょう。</p>			 <p><b>7</b></p> <p>ごはん 牛乳 さわらの香り焼き 煮合い 雑煮</p> <p>855kcal 16% 2.8g</p>	
<p><b>10</b></p> <p><b>成人の日</b></p>  <p>(kcal) (%) (g) エネルギー たんぱく質 食塩相当量</p>	<p><b>11</b></p> <p>ミルクパン 牛乳 ハンバーグトマトソース ペンネソテー コンソメスープ</p> <p>817kcal 16% 3.2g</p>	<p><b>12</b></p> <p>ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ しょうがあえ けんちん汁</p> <p>808kcal 15% 2.3g</p>	<p><b>13</b></p> <p>ココア揚げパン 牛乳 ツナサラダ ワンタンスープ ヨーグルト</p> <p>815kcal 15% 3.2g</p>	<p><b>14</b></p> <p>切り干し大根入りビビンバ (ごはん) (切り干し大根入り肉炒め) (卵入りナムル) 牛乳 キムチスープ</p> <p>777kcal 15% 2.1g</p>
<p><b>17</b></p> <p>青菜チャーハン 牛乳 肉シューマイ 中華サラダ</p> <p>791kcal 12% 2.5g</p>	<p><b>18</b></p> <p>黒パン 牛乳 チリビーンズ オニオン ドレッシングサラダ</p> <p>849kcal 15% 3.3g</p>	<p><b>19</b></p> <p>毎月10日は<b>食育の日</b></p> <p>ごはん 牛乳 いわしの塩麹たつた揚げ おかかあえ もやしたっぷりごまみそ汁</p> <p>845kcal 15% 1.8g</p>	<p><b>20</b></p> <p>ホットドッグ (コッペパン) (フランクフルト) 牛乳 コールスローサラダ 麦入り野菜スープ</p> <p>841kcal 16% 3.6g</p>	<p><b>21</b></p> <p>ごはん 牛乳 納豆 ピリ辛肉じゃが 昆布あえ</p> <p>829kcal 14% 2.3g</p>
<p><b>24</b></p> <p>ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 即席漬け 手作りすいとん汁</p> <p>787kcal 18% 2.8g</p>	<p><b>25</b></p> <p>レーズンパン コーヒー牛乳 (牛乳) (コーヒー牛乳の素) さつまいもの米粉シチュー 切り干し大根サラダ</p> <p>842kcal 14% 2.8g</p>	<p><b>26</b></p> <p>ひたちなかを食べよう</p> <p>ごはん 牛乳 パイタ焼き 干しいもと昆布の煮物 実だくさん汁</p> <p>830kcal 14% 2.2g</p>	<p><b>27</b></p> <p>コッペパン いちごジャム 牛乳 野菜コロッケ 寒天入りヘルシーサラダ ミネストローネ</p> <p>836kcal 14% 2.8g</p>	<p><b>28</b></p> <p>ごはん 牛乳 昔のカレー 小松菜サラダ 給食週間ミルクプリン</p> <p>848kcal 12% 2.4g</p>
<b>学校給食週間 (24日~28日)</b>				

**31**

乾物たっぷり  
混ぜごはん  
牛乳  
厚焼きたまご  
ごま酢あえ

776kcal 15% 2.6g

**今月の食材 …《 干しいも 》**

茨城県は、干しいもの生産量が全国第1位で、日本の干しいもの約9割近くを生産しています。主な産地は、私たちの住むひたちなか市や東海村などです。正式な名前は「かんしょ蒸し切り干し」といいます。江戸時代に静岡県御前崎市で今の作り方が考えられ、茨城県では、1908年から那珂湊で作り始めました。

干しいものは、干すことによって栄養価が高くなります。特に豊富な食物せんいは、おなかの調子をととのえ、カリウムは体のむくみをとってくれます。今年はその干しいもを使って、昆布と煮物にします。

生産者の方が心をこめて作った干しいもを味わっていただきましょう。

**今月の地産地消**



さつまいも  
米  
干しいも  
小松菜