



# 2021年 1月のこんだて表



見附市学校給食センター  
TEL (62) 2244  
FAX (62) 2238

月	火	水	木	金
<b>*1月の予定*</b>				
★給食開始日★				
1/7 ⇒ 見附中、南中、今町中、西中				
1/8 ⇒ 第二小、葛巻小、今町小、特別支援学校				
1/12 ⇒ 見附小、名木野小、田井小、新潟小、上北谷小				
*小学校*		*特別支援学校*		
13日 第二小3・4年生なし		27日 中学部なし		
22日 今町小4年生なし		28日 小学部なし		
26日 葛巻小6年1組なし		★都合により献立を変更する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。		
27日 葛巻小6年2組なし				
29日 第二小給食なし				

こんだて	11	12	13	14	15
エネルギー		698 kcal   848 kcal	672 kcal   793 kcal	689 kcal   837 kcal	639 kcal   757 kcal
塩分		1.8 g   2.3 g	1.8 g   2.3 g	1.3 g   1.7 g	1.7 g   2.3 g
補ってほしい食品		海藻類	いも類	乳製品	きのご類
あか	成人の日	牛乳 ぶり 鶏卵 かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 のり ツナ あさり かまぼこ 豆腐	牛乳 さば ツナ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 鶏卵 ひじき 鶏肉 牛肉 豆腐
みどり		小松菜 白菜 にんじん ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	ねぎ にんじん もやし 小松菜 しいたけ えのき	れんこん きゅうり コーン ごぼう 大根 にんじん ねぎ	キャベツ 小松菜 白菜 ねぎ にんじん 春菊
きいろ		米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま さつまいも	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつまいも	米 砂糖 油 ごま

こんだて	18	19	20	21	22
エネルギー	618 kcal   846 kcal	628 kcal   762 kcal	659 kcal   776 kcal	655 kcal   794 kcal	690 kcal   804 kcal
塩分	3.9 g   5.3 g	1.8 g   2.3 g	1.8 g   2.1 g	2.0 g   2.6 g	2.8 g   3.3 g
補ってほしい食品	いも類	たまご類	きのご類	海藻類	大豆製品
あか	牛乳 豚肉 かまぼこ 豚肉 中学校のみチーズ	牛乳 すけとうだら 油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 鶏肉 ひじき ツナ かつお節 すけとうだら 豆腐 みそ	牛乳 いわし みそ ベーコン 豆腐	牛乳 豚肉 チーズ
みどり	玉ねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん メンマ にんにく キャベツ もやし ほうれん草 ねぎ	キャベツ にんじん ねぎ 小松菜 えのき 玉ねぎ	しょうが 小松菜 にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	大根 きゅうり にんじん コーン ごぼう しいたけ ねぎ	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく りんご 大根 なす しいたけ れんこん しもた菜 キャベツ きゅうり ぼんかん
きいろ	中華めん パン粉 小麦粉 ごま油 砂糖 ごま 油	米 片栗粉 砂糖 ごま パン粉 じゃがいも	米 ごま油 ごま	米 砂糖 片栗粉 さつまいも ノンエッグマヨネーズ 唐辛子 ごま油	米 小麦 じゃがいも 油 ごま ごま油

こんだて	25	26	27	28	29
エネルギー	712 kcal   817 kcal	647 kcal   766 kcal	692 kcal   889 kcal	696 kcal   819 kcal	690 kcal   812 kcal
塩分	1.9 g   2.2 g	2.1 g   2.7 g	2.6 g   3.4 g	1.7 g   1.8 g	1.9 g   2.3 g
補ってほしい食品	海藻類	いも類	大豆製品	くだもの	きのご類
あか	牛乳 鶏肉 厚揚げ	牛乳 あさり ツナ かつお節 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 鶏肉 チーズ	牛乳 はたはた 昆布 鶏肉 油揚げ	牛乳 豚肉 八丁味噌 鶏肉 豆腐 かまぼこ
みどり	切干大根 もやし きゅうり にんじん 大根 白菜 小ねぎ	しょうが 小松菜 にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ しいたけ えのき にら にんにく	かぼちゃ キャベツ 小松菜 にんじん コーン 玉ねぎ 白菜 しめじ パセリ	しょうが ねぎ 白菜 きゅうり にんじん たくあん ごぼう 舞茸 せり	しょうが にんにく 切干大根 にんじん 白菜 小松菜 ねぎ
きいろ	米 小麦粉 油 砂糖 ノンエッグタルタルソース ごま	米 砂糖 ごま パン粉 ごま油	米粉パン 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも パター	米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ごま	米 小麦 パン粉 小麦粉 油 砂糖 ごま



# 2021年 1月の給食だより

見附市学校給食センター  
TEL (62) 2244  
FAX (62) 2238

## ～給食ができるまでを紹介します～

見附市学校給食センターでは、市内の13校の小、中、特別支援学校合わせて、約3,200食の給食を30人の調理員さんが作っています。毎日の給食がどのように作られているのか紹介します。



給食センターです。

### 身じたく・手洗い



ゴミや髪の毛が入らないよう、身支度を整え、爪ブラシを使い手をしっかり洗います。

### 下処理(下ごしらえ)



野菜の皮をむいたり、洗ったりします。ごみや虫を洗い落とすため、葉をバラバラにし、1枚ずつ確認しながら、水槽を変えて3回洗います。



豆腐は100丁です。ひとつひとつ丁寧にカットします。

### 裁断



野菜を機械で切ります。

### 調理(焼く・揚げる・ゆでる・煮る)



しっかりだしをとってみそ汁をつくります。



魚やハンバーグを焼きます。1回に750個焼けます。



コロッケなどのフライを揚げます。

### 配缶(もりつけ)・配送



50台あるコンテナにパットや食缶をのせ、配送します。



おいしい給食ができました。

## 1月24日(日)～30日(土)は全国学校給食週間です

市内でも全国と日を合わせ、月曜から金曜日の5日間、給食週間献立を実施します。給食週間(24～29日)のテーマ：旅行の代わりに！食べて、知って、応援しよう！

### 宮崎県

1月25日(月)

**チキン南蛮**は宮崎県発祥の鶏肉料理です。鶏肉に小麦粉をふり卵液を絡めたものを揚げ、甘酢に浸した揚げ物料理でタルタルソースをかけるのが一般的です。**だご汁**は九州地方の郷土料理でだご汁と呼ぶ地域もあります。小麦粉でつくった団子と野菜などを一緒に煮た汁物です。また、宮崎県が生産量1位の**切干大根**も和え物に使っています。

### 東京都

1月26日(火)

**佃煮**は東京の佃島発祥で、小魚や貝類を塩や醤油で煮詰めた食べ物です。**ちゃんこ鍋**は、両国国技館のある隅田区発祥で、相撲部屋で作られてきた料理です。牛や豚は四本足で立つことが土俵に手をつく姿を連想するので、昔は、二本足で立つ鶏肉を使っていました。**小松菜**は、徳川吉宗が小松川で採れた青菜を気に入り、小松菜と名付けました。

### 北海道

1月27日(水)

北海道は**生乳**、**じゃがいも**、**かぼちゃ**、**とうもろこし**など様々な畜農産物の生産量が日本一です。生乳は全国生産量の約55%、**じゃがいも**は約80%、**かぼちゃ**は約50%を占めています。献立の中で北海道の食材をたくさん使いました。北海道の大地の恵みを味わっていただきましょう。

### 秋田県

1月28日(木)

**はたはた**は、秋田県の県魚として知られ、魚偏に雷または神と書きます(鱮・鱒)。しょつづる鍋や塩焼きで食べられます。**きりたんぼ**はつぶしたご飯を杉の棒に巻き付けて焼いたたんぼ餅を食べやすく切ったものです。比内地鶏の dashi で肉やセリなどと一緒煮たものが**きりたんぼ鍋**です。

### 愛知県

1月29日(金)

**味噌かつ**は「名古屋めし」のひとつで、とんかつに、八丁味噌やかつおだし、砂糖などをベースにした独特のたれをかけたものです。また、名古屋ではすき焼きなべの上で肉をひきずるようにして食べたことからすき焼きのことを「**ひきずり**」と言います。愛知県ではすき焼きに名古屋コーチンなど鶏肉が使われます。

### 1月のお米は田井小学校区産

**みずほの輝き** です。

市内の生産者さんに感謝して、味わっていただきましょう。

