

# 令和6年 1月学校給食献立予定表

三重大附属中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
11 木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			793 kcal
	鯖の竜田揚げ	鯖	でん粉, 油	しょうが	醤油, 酒	15.8 %
	紅白なます		砂糖	大根, にんじん	塩, 酢	26.7 %
	お雑煮	鶏肉, 鰹節	もち, 里芋, でん粉	大根, にんじん, ねぎ	醤油, 塩	
	牛乳	牛乳				
16 火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			775 kcal
	サーモンフライ	鮭	小麦粉, パン粉, 油		塩, こしょう ウスターソース	17.7 %
	上州きんぴら	鶏肉, 刻み昆布	油, 砂糖	ごぼう, こんにゃく, 干しいたけ にんじん	醤油, みりん	25.4 %
	小松菜とえのき茸の すまし汁	豆腐, 鰹節	でん粉	えのきたけ, 玉ねぎ, 小松菜	醤油, 塩	
	牛乳	牛乳				
18 木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			779 kcal
	豚肉の生姜炒め	豚肉	油, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ	酒, 醤油, みりん	15.9 %
	かきたま中華スープ	卵	でん粉	筍, にんじん, 玉ねぎ	鶏がらスープ 中華スープの素, 塩 こしょう, 醤油	26.0 %
	牛乳	牛乳				
	やさいゼリー				やさいゼリー	
19 金	小型米粉入りパン		米粉入りパン			753 kcal
	スパゲティナポリタン	ベーコン	スパゲティ, オリーブ油, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, 青ピーマン, トマト缶詰 にんにく	塩, ケチャップ, 塩 こしょう	14.0 %
	海藻サラダ	海藻ミックス	油, ごま油	ホルモン, きゅうり, レモン	塩, 酢, 醤油	25.9 %
	牛乳	牛乳				
22 月	カレーライス	豚肉	米, 強化米, じゃがいも, 油	にんじん, 玉ねぎ, セロリ, にんにく	カレー粉, マルト <sup>®</sup> カレー フルツヤツネ, 赤ワイン コンソメ, こしょう ウスターソース, 醤油	756 kcal
	ドレッシングサラダ		油, ごま油, 砂糖	キャベツ, スイートコーン, にんじん	酢, 塩, こしょう	12.0 %
	牛乳	牛乳				27.7 %
23 火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			764 kcal
	めかじきのごまがらめ	めかじき	でん粉, 油, 砂糖, ごま油, ごま	しょうが	醤油, 酒	16.6 %
	即席漬け			きゅうり, キャベツ, ゆかり	塩	27.7 %
	キャベツと油揚げの みそ汁	油揚げ, 煮干し, みそ		キャベツ, にんじん, 玉ねぎ		
	牛乳	牛乳				
25 木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			806 kcal
	豚肉とごぼうのしぐれ煮	豚肉	油, 砂糖	こんにゃく, ごぼう, にんじん えだまめ, しょうが	酒, みりん, 醤油	15.1 %
	あいませ (伊勢)	油揚げ, 鰹節	砂糖, ごま	にんじん, れんこん, こんにゃく 干しいたけ	酢, 塩, 醤油	26.8 %
	牛乳	牛乳				
26 金	小型黒糖パン		黒糖パン			839 kcal
	伊勢うどん		伊勢うどん	ねぎ	伊勢うどんのつゆ	14.1 %
	野菜の千切り炒め	豚肉	油, でん粉	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, 青ピーマン 筍	酒, 塩, 醤油 中華スープの素	18.2 %
	牛乳	牛乳				
29 月	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			778 kcal
	四日市とんてき風肉炒め	豚肉	油, 砂糖, でん粉	にんにく, しょうが	塩, こしょう, 醤油 酒, ウスターソース	17.7 %
	ゆでキャベツ			キャベツ	塩	30.4 %
	白菜と油揚げのみそ汁	油揚げ, 鰹節, みそ		白菜, にんじん, 玉ねぎ, しめじ		
	牛乳	牛乳				

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
30 火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			765 kcal
	鶏焼き (松阪)	鶏肉, みそ	砂糖, 油	にんにく, しょうが	みりん, 醤油, 酒	19.1 %
	五目煮豆	大豆, こんぶ, 鰹節	砂糖, 油	にんじん, こんにゃく, 筍, ごぼう	みりん, 醤油	20.1 %
	キャベツのゆかり和え			キャベツ, ゆかり	塩	
	牛乳	牛乳				

新しい年を迎えました。冬休みはどのように過ごしましたか？3学期も元気に学校生活を送りましょう。



## 全国学校給食週間

1月24日から30日までは『全国学校給食週間』です。学校給食の意義や役割についての理解や関心を高めることを目的に全国で様々な行事が行われます。附属中学校では今年度は三重県各地の郷土料理やご当地グルメが登場します。

### ～給食の歴史～

学校給食は明治22年に始まってから各地に広まっていきましたが、戦争の影響で中断されました。戦後になると、食糧難のため、子どもたちの栄養状態が悪化し、国民の要望が高まったことで再開されました。

## ★献立紹介

○松阪市  
**鶏焼き**・・・  
鶏肉に甘辛いみそだれを絡めてから網焼きし、もう一度たれに絡めてから食べます。松阪市のご当地グルメです。

○四日市市  
**とんてき**・・・  
四日市とんてき協会が定める「四日市とんてき」の定義は  
①ソテーした厚切りの豚肉。  
②黒っぽい色の味の濃いソースで絡められている。  
③にんにくが添えられている。  
④付け合わせは千切りキャベツが主である。

○伊勢市  
**あいまぜ**・・・  
材料を別に煮て味付けをし、合わせて混ぜ合わせることから「あいまぜ」という名前になったといわれています。

**伊勢うどん**・・・  
麺を伸ばす手間をかけずにコシのない太いうどんをつくり、これに味噌だまりを絡ませて食べていました。

引用：農林水産省。「昭和から令和まで、年代別に見る学校給食の変遷」

<https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2006/food01.html>,(参照2023-12-22)

農林水産省。「うちの郷土料理 伊勢うどん」

[https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/search\\_menu/menu/iseudon\\_mie.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/iseudon_mie.html),(参照2023-12-22)

農林水産省。「うちの郷土料理 あいまぜ」

[https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/search\\_menu/menu/aimaze\\_mie.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/aimaze_mie.html),(参照2023-12-22)

四日市とんてき協会。「四日市とんてきとは？」

<https://tonteki.com/>,(参照2023-12-22)

### ●使用食品成分表

やさいゼリー

にんじん汁 (6倍濃縮)、温州みかん果汁 (6倍濃縮)、砂糖、果糖、増粘多糖類、ビタミンC、酸味料、香料、β-カロテン製剤、ピロリン酸鉄、水