

令和5年度
1月給食目標

・感謝の気持ちをこめて、食前・食後のあいさつをしよう
・好き嫌いをしないで、残さず食べよう。

1月給食献立予定表

市貝中学校

| 曜日 | 献立 | 主に体を作る | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | エネルギー (Kcal) |
|-----------|--|---------------------------|--------------------------|-----------------------|--|--|---|---------------------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| | | たんぱく質 | 無機質 | カロチン | ビタミンC | 炭水化物 | 脂質 | |
| 9 (火) | チキンライス 牛乳 ツナマヨオムレツ ハムと大根のマリネ 白菜スープ | 鶏肉 卵 ツナ ハム | 牛乳 | にんじん パセリ 大根菜 | 玉ねぎ コーン グリンピース 大根 白菜 ねぎ たけのこ しめじ | 米 | バター マヨネーズ サラダ油 | 820 31.4 26.3 |
| 10 (水) | ごはん 牛乳 豚肉コロケ・ソース ひじきとゆばの炒め煮 小松菜のみそ汁 | 豚肉 ゆば ちくわ 油揚げ 豆腐 みそ | 牛乳 ひじき | にんじん 小松菜 | 玉ねぎ 枝豆 こんにゃく 白菜 ねぎ | 米 じゃがいも パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 | サラダ油 植物油脂 サラダ油 | 843 27.1 23.2 |
| 11 (木) | 食パン・はちみつ&マーガリン 牛乳 カラフルサラダ 鶏肉とさつまいものシチュー | | 脱脂粉乳 牛乳 チーズ | パプリカ | キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ | 小麦粉 砂糖 はちみつ 糖類 さつまいも | ショートニング マーガリン 植物油脂 サラダ油 シチュールウ | 793 29.1 27.1 |
| 12 (金) | ハヤシライス(麦入りごはん) 牛乳 イタリアンサラダ JAいちご② | 豚肉 ツナ | 牛乳 | にんじん ブロッコリー | 玉ねぎ グリンピース しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり いちご | 米 麦 糖類 | サラダ油 ハヤシルウ 植物油脂 | 812 28.0 24.0 |
| 15 (月) | ごはん 牛乳 ハンバーグトマトソースがけ コールスローサラダ きのこスープ | 鶏肉 豚肉 ベーコン | 牛乳 | パプリカ にんじん トマト にんじん | 玉ねぎ ズッキーニ にんにく キャベツ コーン レモン汁 白菜 ねぎ しめじ えのきたけ しいたけ | 米 小麦粉 砂糖 | サラダ油 マヨネーズ | 847 29.5 27.5 |
| 16 (火) | ごはん 牛乳 ホキフライ・ソース 磯辺あえ 豚キムチみそ汁 | ホキ 卵 豚肉 豆腐 油揚げ みそ | 牛乳 のり | ほうれん草 | キャベツ 白菜 ねぎ | 米 パン粉 小麦粉 糖類 砂糖 | サラダ油 サラダ油 サラダ油 | 865 36.2 24.7 |
| 17 (水) | セルフ三色丼 (鶏そぼろ・卵そぼろ・ごまあえ) 牛乳 なめこのみそ汁 ヨーグルト | 鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ | 牛乳 生乳 生クリーム | ほうれん草 | しょうが なめこ 大根 ねぎ | 米 砂糖 砂糖 | サラダ油 ごま | 839 34.5 23.8 |
| 18 (木) | バターロール 牛乳 チキンオープン焼き のり塩ポテトフライ スパゲティナポリタン | 鶏肉 ウインナー | 脱脂粉乳 牛乳 チーズ 青のり | パセリ にんじん ピーマン トマト | 玉ねぎ にんにく | 小麦粉 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも パン粉 でん粉 小麦粉 スパゲティ | ショートニング バター 植物油脂 サラダ油 サラダ油 | 827 30.3 31.8 |
| 19 (金) | ごはん 牛乳 鶏肉と生揚げのタッカルビ チコレギサラダ まるやかみそ汁 | 鶏肉 生揚げ 豆乳 みそ | 牛乳 チーズ のり | にんじん にはら | キャベツ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 白菜 たまねぎ しめじ コーン | 米 さつまいも 砂糖 糖類 じゃがいも | 植物油脂 ごま | 841 31.9 21.6 |

☆1月12日(金)はJAはが野いちご部会さんからいちごのプレゼントがあります。楽しみにしてください♪
☆1月24日(水)～30日(火)は全国学校給食週間です。地場産物を使った献立や、昔の給食献立が出ます。
☆献立は、物資の配送や材料の関係で変更になる場合があります。

令和5年度

1月給食献立予定表

市員中学校

1月給食目標

- ・感謝の気持ちをこめて、食前・食後のあいさつをしよう
- ・好き嫌いをしないで、残さず食べよう。

| | | 主に体を作る | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | エネルギー (Kcal) |
|---|-------------------------|----------|-----------|----------------|--------------------------|------------|---------------|-----------------|
| | | 1 群 | 2 群 | 3 群 | 4 群 | 5 群 | 6 群 | |
| | | たんぱく質 | 無機質 | カロチン | ビタミンC | 炭水化物 | 脂質 | |
| 22 (月) | ごはん | | | | | 米 | | 863 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 30.8 |
| | にらまんじゅう② | 豚肉 | | にら | にんにく しょうが | 小麦粉 でん粉 | 植物油脂 | 25.0 |
| | 大根のオイスターマヨサラダ | | | 小松菜 | 大根 | | ごま マヨネーズ | |
| 麻婆豆腐 | 豆腐 豚肉 みそ | | にんじん | 玉ねぎ たけのこ しいたけ | でん粉 | | サラダ油 | |
| 23 (火) | 五目ごはん | 鶏肉 油揚げ | | | ごぼう しいたけ こんにゃく 枝豆 | 米 砂糖 | サラダ油 | 919 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 30.2 |
| | ししゃもフライ②・ソース | ししゃも | | | | パン粉 小麦粉 糖類 | サラダ油 | 30.4 |
| | さつまいもサラダ | | | にんじん | 玉ねぎ きゅうり | さつまいも | マヨネーズ | |
| すまし汁 | 豆腐 | わかめ | | えのきたけ ねぎ | 麩 | | | |
| 1月24日から30日は、全国学校給食週間です。 地場産物を使った料理や昔の給食を再現した料理が出ます。 | | | | | | | | |
| 24 (水) | セルフかんぴょう入り牛丼 | 牛肉 | | | かんぴょう 玉ねぎ しらたき にんにく しょうが | 米 砂糖 | サラダ油 | 896 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 35.2 |
| | にらのごまあえ | | | にら | もやし | | ごま | 27.4 |
| | 豚汁 | 豚肉 豆腐 みそ | | にんじん | 大根 白菜 ねぎ ごぼう かぶ | じゃがいも | サラダ油 | |
| 25 (木) | はちみつレモントースト | | 脱脂粉乳 | | レモン | 小麦粉 はちみつ | ショートニング マーガリン | 825 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 32.4 |
| | シーザーサラダ | | チーズ | にんじん | ごぼう 玉ねぎ 枝豆 | 砂糖 糖類 でん粉 | | 30.0 |
| | チキンのトマトクリームシチュー | ハム | | ブロッコリー パプリカ | キャベツ コーン | クルトン 糖類 | 植物油脂 | |
| 26 (金) | セルフおにぎり (玄米入りごはん・のり) | | のり | | | 米 玄米 | | 793 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 32.6 |
| | 焼き魚(鮭) | 鮭 | | | | | | 21.3 |
| | たくあんあえ | かつお節 | | | キャベツ きゅうり 大根 | | ごま | |
| 芋煮汁 | 鶏肉 油揚げ | | にんじん | ごぼう こんにゃく まいたけ | さといも | | | |
| 29 (月) | ごはん | | | | | 米 | | 795 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 29.4 |
| | 油淋鶏 | 鶏肉 | | | ねぎ しょうが | でん粉 砂糖 | サラダ油 ごま油 | 21.2 |
| | もやしのナムル | | | にんじん | もやし きゅうり | | ごま | |
| 中華風コーンスープ | 卵 | | | チンゲン菜 コーン ねぎ | でん粉 | ごま油 | | |
| 30 (火) | HAGA焼きそば | 卵 豚肉 いか | | にら | キャベツ もやし | 焼きそばめん | サラダ油 | 894 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 36.7 |
| | わかめスープ | なると | わかめ | にんじん | 玉ねぎ ねぎ きくらげ | | ごま | 28.1 |
| | チーズドック | 卵 | 牛乳 チーズ | | | 小麦粉 砂糖 | 植物油脂 | |
| 31 (水) | ドライカレー(ターメリックライス) | 鶏肉 豚肉 | チーズ | にんじん ピーマン | 玉ねぎ コーン にんにく | 米 | カレールウ サラダ油 | 838 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 31.3 |
| | 海藻サラダ | | 海藻サラダミックス | | キャベツ 枝豆 きゅうり | 糖類 | | 21.2 |
| | みかん | | | | みかん | | | |

<生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準>

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
|---------|---------|---------|--------|
| 830kcal | 27g~42g | 18g~27g | 2.5g未満 |
| 841kcal | 31.5g | 25.5g | 2.9g |

<今月の栄養価平均値>