

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	鶏肉	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 のり チーズ	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 チョレギサラダ 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。

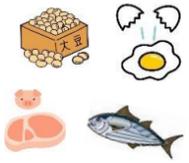
令和5年度

1月給食献立予定表

市貝中学校

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(g)	脂質(g)
		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>