

# 令和4年1月 学校給食予定献立表



野田市立北部中学校

実施日	曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量				備考
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (Kcal)	蛋白質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
11	火	ご飯 牛乳 松風焼き ほうれん草のごま和え きのこけんちん 白玉ぜんざい	鶏肉 大豆 卵 豆腐 あずき	牛乳	ほうれんそう にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ キャベツ ごぼう しいたけ なめこ	米 パン粉 砂糖 こんにやく 里芋 もち	ごま	895	17.7	22.3	2.9	はし
12	水	ご飯 牛乳 ハンバーグ 桜えびとキャベツのあえもの 白菜ときのこのスープ 桃のヨーグルトかけ	鶏肉 豚肉 大豆 卵 ベーコン	牛乳 えび ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ 白菜 しめじ えのきたけ ねぎ セロリー もも	米 パン粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	836	15.3	23.9	2.7	はし スプーン
13	木	麻婆丼 牛乳 ほうれん草のナムル キャラメルナッツポテト りんご	豚肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん たら ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ 白菜 りんご	米 砂糖 片栗粉 さつま芋	油 ごま ごま油 ラー油 バター カシューナッツ	857	12.5	25.7	1.8	はし スプーン
14	金	テーブルロール 牛乳 鮭のグラタン ひじきと枝豆のサラダ かぶのスープ ミックスナッツ	鮭 ベーコン あさり	牛乳 粉チーズ スキムミルク チーズ ひじき	にんじん パセリ かぶの葉	にんにく たまねぎ コーン 枝豆 もやし かぶ キャベツ	パン マカロニ 砂糖	油 クリーム カシューナッツ アーモンド	887	16.9	38.2	4.6	はし スプーン
17	月	たかなチャーハン 牛乳 ツナ入り海草サラダ 春雨スープ きびなごサクサクフライ ヨーグルト	ハム なたと 卵 かつおぶし 鶏肉 まぐろ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ きびなご ヨーグルト	高菜 にんじん ほうれんそう	ねぎ キャベツ きゅうり たけのこ しいたけ ねぎ もやし しょうが えのきたけ	米 砂糖 春雨 片栗粉	油 ごま ごま油	885	16.1	31.1	4.6	はし スプーン
18	火	キムタクご飯 牛乳 コーンとごぼうのサラダ 枝豆団子汁 小魚のアーモンドがらめ	豚肉 まぐろ 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 いわし	にら にんじん 小松菜	にんにく ねぎ 白菜 キムチ つぼ漬 ごぼう コーン 枝豆 しょうが しいたけ きくらげ キャベツ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま ごま油 マヨネーズ アーモンド	810	17.0	30.9	3.3	はし スプーン
19	水	旅する昼ご飯【ベトナム】 バインミーサンド 牛乳 バインセオ風オムレツ フォーガー スナックアーモンド	豚肉 卵 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	大根 きゅうり にんにく えのきたけ もやし 枝豆 たまねぎ	パン 砂糖 はちみつ フォー ド	油 ごま アーモン ド	873	19.6	38.0	4.0	はし スプーン
20	木	ご飯 牛乳 鯖のねぎ味噌焼き 磯香和え じゃがいもと大根の味噌汁 ひとくちゼリー(ぶどう)	さば 油揚げ	牛乳 しらす干し のり	ほうれんそう にんじん 大根葉	ねぎ もやし 大根 えのきたけ	米 砂糖 じゃが芋 ゼリー	油	879	16.3	30.2	3.8	はし
21	金	北中カレー 牛乳 コンニャク海草サラダ フルーツカクテル	豚肉 うずら卵	牛乳 スキムミルク わかめ	にんじん トマト バジル	しょうが にんにく セロリー たまねぎ りんご きゅうり えのきたけ コーン みかん バイン	大麦 米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 こんにやく ゼリー	油 ごま油 バター クリーム	906	10.6	24.8	3.0	はし スプーン
24	月	どんどろけ飯 牛乳 かにかまの和え物 あじのつみれ汁 抹茶豆	豆腐 油揚げ かまぼこ あじ 大豆 卵 煎り大豆	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが 大根 白菜	米 こんにやく 砂糖 片栗粉	ごま ごま油	761	18.6	22.9	3.3	はし
25	火	とんこつラーメン 牛乳 卵のしょうゆ煮 白菜の柚香和え いきなりだんご	豚肉 いか かまぼこ 卵	牛乳	にんじん	きくらげ たけのこ たまねぎ 白菜 大根 ゆず	中華めん 砂糖 はちみつ さつま芋 こしあん 白玉粉 小麦粉	油 ごま油	764	19.1	27.2	3.9	はし
26	水	ご飯 牛乳 いなだの照焼 大根と水菜のハリハリ煮 にゅうめん汁 わらび餅	いなだ 油揚げ かまぼこ 豆腐	牛乳	水菜 にんじん 小松菜	大根 しめじ ねぎ	米 砂糖 片栗粉 そうめん わらび餅		820	16.2	21.0	3.4	はし
27	木	スイートポテトtoast 牛乳 かぶの米粉シチュー ウインナーとほうれん草のソテー マスカットゼリー	鶏肉 白いんげん豆 ウインナー	牛乳 スキムミルク	にんじん チンゲンサイ かぶの葉 ほうれんそう	たまねぎ かぶ コーン キャベツ	パン 砂糖 米粉 ゼリー	油 バター アーモンド クリーム	818	14.0	32.5	3.5	はし スプーン
28	金	味噌かつ丼 牛乳 キャベツのじゃこ和え 豆腐のすまし汁 いやかん	鶏肉 卵 豆腐	牛乳 ヨーグルト ちりめんじゃこ わかめ	ほうれんそう にんじん 大根葉	にんにく キャベツ 大根 いやかん	米 小麦粉 パン粉 片栗粉 砂糖	油 ごま油	829	18.6	21.7	3.5	はし
31	月	ツナカレーピラフ 牛乳 海草サラダ ポトフ りんごのひとくちパイ	まぐろ 豚肉 ウインナー	牛乳 わかめ チーズ	にんじん かぶの葉 パセリ	たまねぎ かぶ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン えのきたけ セロリー りんご	米 じゃが芋 砂糖 パイ生地	油 ごま ごま油	896	12.2	32.3	3.5	はし スプーン
給食回数 15回								平均栄養量	848	16.0	28.2	3.5	
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。								基準栄養量	830	13~ 20%	20~ 30%	2.5 未満	

学校給食週間

1月	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄分 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	450	147	4.4	309	0.73	0.73	40	7.0
基準値	450	120	4.5	300	0.60	0.60	35	7.0

## 【今月の献立より】

19日（水）ベトナムに旅をします。

バインミーサンドは、豚肉と甘めの和え物をパンにはさんで食べる料理です。

■24日～28日は学校給食週間です。日本各地の郷土料理や特産物を使った給食を提供します。

24日（月）鳥取県：「どんどろけめし」は豆腐が入った五日ごはんです。

25日（火）熊本県：「いきなり団子」はサツマイモを使った和菓子です。

26日（水）京都府：ハリハリ煮は水菜を使った料理で、水菜のみずみずしくハリのある様子から名づけられました。

27日（木）千葉県：千葉県でたくさんとれるサツマイモやカブ、ほうれん草をたっぷり使います

28日（金）愛知県：みそかつ丼は甘しょっぱい味でご飯が進みます。

