



# 1月学校給食献立予定表 (中学校)

日付	ひとくちメモ テーマ	献立名 ※ 毎日、牛乳(200ml)が出ます。 ※ 材料等の都合により、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。	主な材料 (※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載していません。)						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			主 体の 細 織 を 作 る			主 体の 調 子 を 整 え る				
			1群 たんぱく質 肉・魚・卵・大豆	2群 無機質 牛乳・小魚・海藻等	3群 緑黄色野菜	4群 ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	5群 炭水化物 穀類・いも類・砂糖類	6群 脂質 油脂		
10 火	新年のお祝い献立です	主食 ごはん・さけばっば	鮭				米 砂糖	ごま	762	
		主菜 ○厚焼卵	卵				でんぷん	油	26.9	
		副菜 紅白なます		ちりめんじゃこ	にんじん	大根	砂糖	ごま	17.3	
		副菜 お雑煮風トックスープ	鶏肉 なた		にんじん 小松菜	大根 ねぎ	里芋 トック	油	2.9	
		その他 ●だいたいのムース	豆乳 大豆粉			だいたい果汁	砂糖			
11 水	あさりに ついて知 ろう	主食 三色丼(ごはん)					米		800	
		主菜 (●)豚肉そぼろ	豚肉 大豆ミート		にんじん	しょうが	砂糖	油	34.0	
		主菜 (○)錦糸卵	卵						24.3	
		副菜 (おひたし)			ほうれん草	もやし		ごま	3.4	
		副菜 ●あさりの味噌汁	あさり 豆腐 味噌		小松菜 にんじん	ねぎ				
12 木	パンの食 べ方につ いて知ろ う	主食 コッパン・いちごジャム				いちご	パン 砂糖		841	
		主菜 白身魚フライ・小袋ソース	ほき				パン粉	油	36.8	
		副菜 ハムのマリネ	ハム			きゅうり 大根		レモンドレッシング	29.5	
		副菜 ●ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	油	3.3	
13 金	キーマカ レーにつ いて知ろ う	主食 もち麦ごはん					米 もち麦		912	
		副菜 ●キーマカレー	豚肉 大豆		にんじん (トマトクチャップ)	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが りんご	(白いんげん豆) (ルー)	油	28.0	
		主菜 ○トマトオムレツ	卵 鶏肉		トマト	たまねぎ	でんぷん	油	28.5	
		その他 ☆■フルーツヨーグルト和え		ヨーグルト		みかん 黄桃 パイナップル	砂糖		2.6	
16 月	ビタミン Dで骨を 丈夫に	主食 ごはん					米		823	
		主菜 さばの味噌煮	さば 味噌				砂糖		30.8	
		副菜 ほうれん草とツナののり和え	ツナ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま	26.8	
		副菜 ごぼう汁	豚肉		にんじん	大根 ごぼう ねぎ たもぎたけ	里芋	油	2.2	
17 火	台湾の料 理につい て知ろう	主食 ルーローハン(ごはん)					米		805	
		主菜 (○)ルーローハンの具	豚肉 うずら卵			ねぎ にんにく しょうが	砂糖	ごま油	30.0	
		副菜 おかか和え	花かつお		にんじん	キャベツ もやし			21.7	
		副菜 中華コンスープ							2.3	
		その他 ●豆乳バナナコッタ	豆乳			いちご	砂糖			
18 水	鮭につ いて知ろ う	主食 有機米ごはん					米		859	
		副菜 ☆白菜と鮭ボールのシチュー	鮭 たら	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 白菜 コーン	(ルー) (白いんげん豆)	油	32.7	
		主菜 ●ささみカツ	鶏肉 大豆				じゃがいも 米粉 でんぷん 砂糖	油	23.4	
		副菜 レモン和え			にんじん	キャベツ きゅうり レモン汁			2.1	
19 木	塩分のと り過ぎに 気をつけ よう	主食 醤油ラーメン(○中華麺)					ゆで中華麺		792	
		副菜 (醤油ラーメンスープ)	豚肉 なた		にんじん	キャベツ もやし ねぎ コーン メンマ			32.0	
		主菜 ●焼きぎょうざ(3個)	豚肉 鶏肉 大豆粉		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん 砂糖	ラード	26.5	
		副菜 ブロッコリーとひじきのサラダ		ひじき	ブロッコリー にんじん	キャベツ		ごまドレッシング	4.6	
		その他 ☆○チーズドッグ	卵	チーズ			小麦粉 砂糖	油		
20 金	杏仁豆腐 につい て知ろ う	主食 ごはん					米		932	
		主菜 ●麻婆豆腐	豆腐 豚肉 味噌		にんじん にら	たけのこ ねぎ しょうが にんにく しいたけ	砂糖 でんぷん	油	31.8	
		副菜 ●にらまんじゅう(2個)	豚肉 大豆粉		にら	キャベツ ねぎ しょうが にんにく	小麦粉 でんぷん 砂糖	ごま油 ラード	28.0	
		その他 ☆■フルーツ杏仁		(杏仁豆腐)		みかん 黄桃 パイナップル			2.1	
23 月	お酢につ いて知ろ う	主食 ごはん					米		804	
		主菜 鶏肉の甘酢がらめ	鶏肉				でんぷん 砂糖	油	30.9	
		副菜 ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	小松菜	もやし きゅうり		ごましょうゆドレッシング	22.6	
		副菜 ●じゃがいもの味噌汁	豆腐 味噌		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		2.5	
24 火	学校給食 の始まり につい て知ろ う	1月24日～30日は全国学校給食週間です。								
		主食 ごはん・★味のり		のり				米		751
		主菜 焼き鮭	鮭							31.5
		副菜 青菜漬け			小松菜 にんじん	キャベツ		ごま	16.3	
		副菜 いも煮汁	豚肉		にんじん	ごぼう 白菜 ねぎ しめじ (こんにゃく)	里芋 砂糖	油	2.3	
その他 給食週間デザート					ゆず果汁	砂糖	はちみつ			
25 水	学校給食 とごはん につい て知ろ う	主食 ごはん					米		798	
		主菜 焼き肉	豚肉			たまねぎ しょうが		油	33.6	
		副菜 わかめともやしのナムル		わかめ	にんじん	もやし		ごま ごま油 ラー油	24.7	
		副菜 ●豆腐とにらのスープ	豆腐 なた		にんじん にら	ねぎ			3.0	
26 木	ミルクにつ いて知ろ う	主食 パンプキンパン					パンプキンパン		835	
		主菜 ○ほうれん草オムレツ	卵		ほうれん草		でんぷん	油	29.0	
		副菜 ●コーンサラダ				きゅうり キャベツ コーン		卵不使用マヨネーズ	31.7	
		副菜 ☆クラムチャウダー	ベーコン あさり	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも (ルー) (白いんげん豆)	油 (生クリーム)	3.1	
		その他 ミルクコーヒー					砂糖			
27 金	インド煮 につい て知ろ う	主食 ごはん					米		767	
		主菜 ○インド煮	豚肉 うずら卵 さつま揚げ		にんじん (トマトクチャップ)	たまねぎ (こんにゃく)	じゃがいも 砂糖	油	28.6	
		副菜 ツナとわかめのサラダ	ツナ	わかめ こんぶ とさかひ	にんじん	キャベツ コーン		和風ドレッシング	18.1	
		副菜 のっぺい汁	鶏肉 ちくわ		にんじん さやえんどう	ごぼう たけのこ しめじ	里芋 砂糖		2.7	
30 月	塩谷中 学校の リク エスト 給食 です	主食 わかめごはん		わかめ			米		818	
		主菜 ●ハンバーグ・和風おろしソース	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ しょうが にんにく 大根 りんご	砂糖		30.1	
		副菜 海藻サラダ		わかめ こんぶ とさかひ	にんじん	キャベツ コーン		中華ドレッシング	20.7	
		副菜 ●なめこ汁	豆腐 味噌		にんじん	ねぎ なめこ			4.2	
		その他 アセロラゼリー				アセロラ	砂糖			
31 火	石狩汁 につい て知ろ う	主食 ソースカツ丼(ごはん)					米		837	
		主菜 (●)ソースカツ(2個)	豚肉				パン粉 砂糖	油	31.6	
		副菜 小松菜サラダ	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり コーン		卵不使用フレンチドレッシング	21.0	
		副菜 ☆石狩汁	鮭 ほたて 味噌	牛乳	にんじん アスパラガス	大根 ねぎ しょうが (こんにゃく)	じゃがいも	バター	3.1	

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にんじん・にら・ねぎ・白菜・大根・

【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに・いか ◆アーモンド・カシューナッツ ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もも

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal たんぱく質：33.2g 脂質：27.6g 食塩相当量：2.5g未満  
今月の平均 エネルギー：821kcal たんぱく質：31.1g 脂質：23.8g 食塩相当量：2.9g

栄養教諭 大島

※ 実際の摂取量には個人差があります。

給食のブログは  
こちらから

