

1月 学校給食献立予定表 (中学校)

令和5年度
塩谷町立学校給食センター

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)		
			主に体の組織を作る			主に体の調子を整える					
			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 ビタミン 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			
9 火	おせち風 献立です	主食 ごはん・◇☆○▲●かつおふりかけ	削り節	のり				米 砂糖	ごま	746	
		主菜 ◇○厚焼卵	卵					てんぷん	油	27.2	
		副菜 ▲紅白なます		しらす	にんじん	大根		砂糖	ごま	17.4	
		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	2.8	
10 水	生活リズムを整えよう	主食 ごはん						米		866	
		主菜 ◇☆○鶏肉の唐揚げ(3個)	鶏肉 卵白			しょうが		砂糖 小麦粉	油	31.2	
		副菜 千草和え	ハム		ほうれん草	キャベツ もやし		砂糖		27.4	
		副菜 ●味噌けんちん汁	豆腐 味噌		にんじん	大根 白菜 ごぼう ねぎ (こんにゃく)		里芋	油	2.7	
11 木	塩分のとり過ぎに気を付けよう	主食 味噌ラーメン(◇○ゆで中華麺)						中華麺(卵白不使用)		842	
		副菜 (◇▲●味噌ラーメンスープ)	豚肉		にんじん	キャベツ もやし コーン ねぎ しなちく きくらげ		油 ごま油		33.9	
		主菜 ◇●棒餃子	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが		小麦粉 パン粉 砂糖	油	29.0	
		副菜 小松菜サラダ	ツナ		にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり			和風ドレッシング		3.6
		その他 ◇☆○マーラーカオ	卵	乳製品				小麦粉 砂糖			
12 金	フリカッセはフランスの家庭料理です	主食 コーンピラフ				コーン グリンピース たまねぎ 赤ピーマン にんにく		米 砂糖	油	830	
		主菜 ◇☆チキンフリカッセ	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム		(ルー)(白いんげん豆) 油 バター(生クリーム)		27.4	
		副菜 ◆●アーモンドサラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ		砂糖	アーモンド 卵不使用マヨネーズ		25.9
15 月	きんぴらについて知ろう	主食 ごはん						米		770	
		主菜 さば韓国風味焼き	さば					砂糖		27.6	
		副菜 ▲小松菜とわかめのナムル		わかめ	にんじん 小松菜	もやし			ごま ごま油		24.9
		副菜 きんぴら味噌汁	豚肉 味噌		にんじん	ごぼう ねぎ (こんにゃく)			油		2.6
16 火	かみごたえのあるものを食べよう	主食 ごはん						米		858	
		主菜 ◇●コロッケ・小袋ソース	豚肉			たまねぎ		じゃがいも パン粉 砂糖	油	26.4	
		副菜 かむかむ海藻サラダ		わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	キャベツ 切干大根 きゅうり 枝豆			和風ドレッシング		26.5
		副菜 ●豆腐チゲスープ	豚肉 豆腐 味噌		にんじん にら	白菜 ねぎ しいたけ					3.0
17 水	麩について知ろう	主食 ごはん						米		814	
		主菜 ○五目厚焼卵	卵 鶏肉	もすく	にんじん	たけのこ しいたけ		砂糖 でんぷん	油	34.3	
		副菜 にらともやしのおひたし			にら	もやし					24.0
		副菜 ◇●すき焼き風煮	豚肉 豆腐		にんじん	白菜 ねぎ しいたけ (しらたき)		麩 砂糖	油	2.3	
18 木	鮭について知ろう	主食 ◇はちみつパン						はちみつパン		820	
		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	35.6	
		副菜 ●レモン和え			にんじん	キャベツ きゅうり					29.2
		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			3.0
19 金	ブロッコリーについて知ろう	主食 ごはん						米		823	
		主菜 ●ハンバーグ・◇デミグラスソース	豚肉 鶏肉 大豆		(トマトケチャップ)	たまねぎ		でんぷん 砂糖 (デミグラスソース)	ラード	28.7	
		副菜 ●ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり コーン					23.4
		副菜 オニオンスープ	ベーコン		パセリ	たまねぎ			オリーブオイル		2.1
22 月	インド煮について知ろう	主食 ごはん						米		775	
		主菜 ●納豆	納豆								30.9
		副菜 ○インド煮	豚肉 とうもろこし さつま揚げ		にんじん (トマトケチャップ)	たまねぎ (こんにゃく)		じゃがいも 砂糖	油	19.8	
		副菜 ●小松菜の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌		小松菜	ねぎ					2.6
23 火	キンパについて知ろう	主食 キンパ風手巻きごはん(ごはん・のり)		のり				米		784	
		主菜 (▲焼肉)	豚肉			たまねぎ			油	31.0	
		副菜 (◇▲●たくあん入りナムル)			ほうれん草 にんじん	もやし たくあん			ナムルドレッシング		22.2
		副菜 ●わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ					2.3
		その他 ◇☆ココアウエハース						小麦粉 砂糖	油		
24 水	1月24日から30日は全国学校給食週間	主食 ごはん・★味のり		のり				米		797	
		主菜 あじの塩焼き	あじ							35.2	
		副菜 ▲青菜漬け			にんじん 小松菜	キャベツ			ごま		16.1
		副菜 ◇すいとん汁	鶏肉		にんじん ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ		すいとん			2.8
25 木	ピーツについて知ろう	主食 フィッシュサンド(◇シェルパン)						シェルパン		878	
		主菜 (◇白身魚フライ・●卵不使用タルタルソース)	ほき					パン粉 小麦粉	油 卵不使用タルタルソース		34.8
		副菜 (▲ごまキャベツ)				キャベツ			ごま		35.7
		副菜 ●ピーツ入りポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース ピーツ		じゃがいも 砂糖	油		3.0
26 金	給食のカレーについて知ろう	主食 ごはん						米		859	
		主菜 ◇チキンカレー	鶏肉		にんじん (トマトケチャップ)	たまねぎ しょうが にんにく		じゃがいも 砂糖 (ルー)(白いんげん豆)	油	28.7	
		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		22.0
		その他 ☆ヨーグルト		ヨーグルト							2.1
29 月	ガバオライスについて知ろう	主食 セルフガバオライス(ごはん)						米		754	
		主菜 (●ガバオライスの具)	鶏肉 大豆ミート		にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ にんにく レモン果汁		砂糖	油	29.2	
		副菜 ◇▲●パンパンジーサラダ			にんじん	きゅうり もやし 大根			中華ドレッシング		19.3
		副菜 ▲春雨スープ	ベーコン		にら にんじん	たけのこ もやし きくらげ			ごま油		2.5
30 火	塩谷中学校のリエスト給食です	主食 ごはん						米		900	
		主菜 ◇●揚げ餃子(3個)・酢醤油かけ	豚肉 鶏肉 大豆			キャベツ にら たまねぎ しょうが		砂糖 小麦粉 でんぷん	ラード 油	25.1	
		副菜 ◇▲●海藻サラダ		わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	キャベツ コーン			中華ドレッシング		28.8
		副菜 豚汁	豚肉 味噌		にんじん	大根 たまねぎ ごぼう ねぎ (こんにゃく)		じゃがいも	油		2.5
		その他 ☆○お米のムース	卵黄	乳				米粉 砂糖			
31 水	ほうれん草について知ろう	主食 ごはん						米		766	
		主菜 さばの味噌煮	さば 味噌					砂糖		29.1	
		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		23.6
		副菜 沢煮椀	豚肉		にんじん	大根 ごぼう たけのこ しいたけ			油		2.2

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にら・にんじん・ほうれん草・大根・ピーツ・ねぎ・白菜

【食物アレルギー表示】◇小麦(微量成分を除く) ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆落花生・ナッツ類 ▲ごま ◎いか ●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：817kcal たんぱく質：30.4g 脂質：24.4g 食塩相当量：2.7g

※ 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

