R6 1月 献立予定表

阿見町立学校給食センター<中学校>

日	曜	献立名	スプーン	おもに体の組織を作る 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーになる 5群	6群	調味料その他	家庭で食べてほしい食品	エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)
		新年おめでとう献立										
9	火	菜めし/牛乳		かつお節	牛乳	広島菜　京菜　大根葉		米　砂糖		塩	いも類 卵　類	742
		赤魚の西京焼き		赤魚　みそ				砂糖		みりん　酒		
		サラダなます（ドレ）		かに風味かまぼこ		人参	大根　きゅうり			ドレッシング		32.2
		白玉ぞう煮汁		鶏肉　なると		人参　小松菜	しめじ	白玉餅		和風だし　しょうゆ　みりん　塩		
10	水	中華めん/牛乳			牛乳			中華めん			種実類 果物類	799
		みそラーメンスープ		豚肉　なると　みそ	わかめ	人参	もやし　とうもろこし ねぎ　にんにく　しょうが		油	赤みそラーメンの素　塩 ガラスープ　中華だし　鶏だし		
		◎ぎょうざ（3個）		鶏肉　豚肉　大豆粉		にら	キャベツ　玉ねぎ　しょうが	でん粉　砂糖　小麦粉	油	しょうゆ　塩　酢		30.4
		チンゲン菜の中華和え				ちんげん菜　人参	キャベツ			ドレッシング		
11	木	ごはん/発酵乳（プレーン）			発酵乳			米			きのこ類 魚介類	764
		油淋鶏（ユーリンチー）		鶏肉			ねぎ　しょうが　にんにく	でん粉　砂糖	油	酒　しょうゆ　酢		
		ノリノリサラダ		ベーコン	干しえび　のり	人参	白菜		ごま油　ごま	ドレッシング		31.1
		中華風コーンスープ		ハム　豆腐		ちんげん菜	とうもろこし　玉ねぎ	でん粉		中華だし　ガラスープ　塩　酒		
12	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			乳　類 豆　類	836
		ポークカレー	🥄	豚肉		人参　枝豆　トマト	玉ねぎ　にんにく　りんご	じゃがいも	油	カレールウ　ウスターソース カレー粉　ガラムマサラ		
		ミートオムレツ		鶏卵　鶏肉		トマト	玉ねぎ	でん粉	油	ケチャップ　塩		31.2
		ささみとコーンのサラダ		鶏肉			とうもろこし　キャベツ　きゅうり	砂糖	油	酢　塩　こしょう		
15	月	麦ごはん/おかかふりかけ/牛乳			牛乳			米　麦		おかかふりかけ	緑黄色野菜 いも類	927
		すきやき風煮	🥄	豚肉　焼き豆腐		人参	白菜　ねぎ　えのきたけ　ごぼう	しらたき　砂糖	油	しょうゆ　みりん　和風だし　酒		
		厚焼き玉子		鶏卵				砂糖　でん粉	油	酢　しょうゆ　塩		32.8
		ヨーグルト和え			ヨーグルト 生クリーム		みかん　パインアップル 黄桃　バナナ	砂糖				
16	火	麦ごはん/牛乳			牛乳			米　麦			いも類 果物類	790
		チキンカツトマトソースかけ		鶏肉　大豆粉				小麦粉　パン粉 でん粉	油	デミグラスソース　ケチャップ ソース　塩　こしょう		
		かみかみサラダ（ドレ）		さきいか		人参	きゅうり　キャベツ			ドレッシング		31.4
		白菜とかぶのスープ		豚肉　豆腐		人参	玉ねぎ　白菜　かぶ			洋風だし　塩　こしょう　ガラスープ		
17	水	コッペパン/いちごジャム/牛乳			牛乳			コッペパン　いちごジャム			魚介類 海藻類	855
		フランクフルトソテー	🥄	豚肉		トマト		砂糖		ケチャップ　ソース　塩 こしょう　マスタード		
		ブロッコリーサラダ		ハム		ブロッコリー	キャベツ　とうもろこし			ドレッシング		33.2
		パンプキンスープ		豚肉	牛乳	人参　かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉	油　バター	塩　こしょう　洋風だし		
18	木	ごはん/牛乳			牛乳			米			いも類 乳　類	844
		マーボー豆腐	🥄	豆腐　豚肉　みそ		人参　にら	玉ねぎ　ねぎ　しいたけ にんにく　しょうが	砂糖　でん粉	油	中華だし　しょうゆ トウバンジャン　コチュジャン		
		◎シューマイ（3個）		豚肉			玉ねぎ　しょうが	パン粉　でん粉 小麦粉　砂糖		しょうゆ　塩		31.6
		もやしのナムル				人参	もやし　きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ　酢　塩		
19	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			肉　類 きのこ類	811
		さんまのかば焼き		さんま				でん粉　砂糖	油	しょうゆ　みりん		
		和風サラダ（ドレ）		鶏卵	昆布	人参	キャベツ　きゅうり	砂糖　でん粉		ドレッシング　塩		27.4
		冬野菜のみそ汁		みそ		人参	大根　白菜　ねぎ			和風だし		
22	月	麦ごはん/牛乳			牛乳			米　麦			卵　類 種実類	839
		ホイコーロー		豚肉　厚揚げ　みそ		人参	しょうが　キャベツ　しいたけ	砂糖　でん粉	油	酒　オイスターソース　中華だし		
		春巻き		豚肉		人参	玉ねぎ　キャベツ　しいたけ しょうが	はるさめ　でん粉 小麦粉　砂糖　米粉	油	しょうゆ　塩		31.7
		ワンタンスープ		鶏肉		ほうれん草　人参	もやし　ねぎ　しょうが	ワンタン		中華だし　しょうゆ　塩 こしょう　ガラスープ		
23	火	麦ごはん/たまごふりかけ/牛乳			牛乳			米　麦		たまごふりかけ	豆　類 果物類	836
		肉じゃが		豚肉　さつま揚げ		人参　グリンピース	玉ねぎ	じゃがいも こんにゃく　砂糖	油	しょうゆ　塩　和風だし		
		いかナゲット（2個）		いか　たちうお 大豆粉				砂糖　パン粉 小麦粉　でん粉	油	塩		33.4
		のり酢和え		ツナ	のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		しょうゆ　酢		
		学校給食週間（24日～30日）										
24	水	ソフトめん/牛乳			牛乳			ソフトメン			緑黄色野菜 海藻類	770
		肉みそうどん汁		豚肉　みそ		人参	にんにく　しょうが　白菜 玉ねぎ　ねぎ　しいたけ	でん粉	油	塩　しょうゆ　酒　みりん ガラスープ　洋風だし		
		★たこ焼き（3個）		たこ			キャベツ	米粉　砂糖　でん粉		ソース　和風だし　塩		27.5
		キャベツときゅうりのごま和え				人参	キャベツ　きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ		
		おいしい阿見発見～ターサイ～										
25	木	ごはん/味付けのり/牛乳			牛乳　味付けのり			米			きのこ類 魚介類	799
		鶏肉のバーベキューソース		鶏肉			しょうが　レモン　にんにく ねぎ　りんご	砂糖　でん粉		酒　しょうゆ		
		ターサイの和え物		かに風味かまぼこ		ターサイ　人参	白菜			ドレッシング　塩		37.1
		具だくさんみそ汁		豆腐　油揚げ　みそ		人参	大根　ごぼう	こんにゃく　さといも		和風だし		
		おいしい阿見発見～れんこん～										
26	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			いも類 乳　類	836
		ハンバーグデミグラスソース		豚肉　鶏肉			玉ねぎ	でん粉　砂糖 じゃがいも	油	デミグラスソース　ケチャップ ソース　塩　こしょう		
		阿見町産れんこんのサラダ		ハム		人参	れんこん　キャベツ	砂糖	油　マヨネーズ	酢　塩		29.9
		ホタテ入り冬野菜のスープ		ほたて　豆腐		人参	玉ねぎ　かぶ　白菜			塩　洋風だし　ガラスープ		
		♪あさひ小学校リクエスト献立		※29日のれんこんは，「稲敷地域いばらきれんこん銘柄連絡会」から無償で提供していただきました。								
29	月	わかめごはん/コーヒー牛乳			わかめ　コーヒー牛乳			米　砂糖		塩	魚介類 果物類	876
		鶏のからあげ		鶏肉			しょうが　にんにく	でん粉	油	酒　しょうゆ		
		チーズサラダ（ドレ）			チーズ	人参	キャベツ　きゅうり　とうもろこし			ドレッシング		
		アルファベットスープ		ベーコン		ほうれん草　人参	玉ねぎ	アルファベットマカロニ		洋風だし　塩　こしょう		31.2
		※ガトーショコラ						ガトーショコラ				
30	火	ごはん/牛乳			牛乳			米			種実類 緑黄色野菜	759
		ヤーコンカレー	🥄	鶏肉		人参　トマト	ごぼう　しめじ　にんにく　りんご	ヤーコン　さといも	油	カレールウ　ウスターソース カレー粉　ガラムマサラ		
		ハムサラダ		ハム			キャベツ　きゅうり	砂糖	油	酢　しょうゆ　塩		26.7
		※フルーツセット					いちご　りんご　パインアップル					
		世界食べ物紀行～スイス～										
31	水	コッペパン/キャラメルクリーム/牛乳			牛乳			コッペパン　キャラメルクリーム			きのこ類 海藻類	836
		レシュティ（スイス風ハッシュドポテト）	🥄				玉ねぎ	じゃがいも　上新粉	油	塩		
		野菜サラダ（ドレ）		ツナ		人参	きゅうり　キャベツ			ドレッシング		29.3
		チーズフォンデュ		ウインナー	チーズ　牛乳	ブロッコリー　人参	玉ねぎ	小麦粉	バター	塩　こしょう　洋風だし　白ワイン		

※材料の都合により，献立内容が変更になる場合もあります。　※17日のいちごジャムは，備蓄のものを使用します。

★ ソース　◎ しょうゆ　※ 業者配送

★1月24日～30日は、全国学校給食週間です★
地産地消献立やリクエスト献立など、
様々な行事食をとりいれています。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
平均	819	31.1	25.9	432	4.3	314	0.52	0.56	39	6.2	2.8
基準値	830	34.0	25.8	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

☆☆小中学生のみなさんが考案してくれた献立を取り入れます！☆☆
今月は……１１日（木）　ノリノリサラダ（あさひ小１年生　古賀一生さん考案）
１９日（金）　冬野菜のみそ汁（朝日中　１年生　川島結衣さん考案）
３０日（火）　ヤーコンカレー（朝日中　１年生　倉持杏菜さん考案）