

R8

1月

# 献立予定表



阿見町立学校給食センター&lt;中学校&gt;

日	曜	献立名	フス オブ リクン	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		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)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	木	ごはん/牛乳		牛乳				米				魚介類 海藻類	793
		チキンカレー		鶏肉	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			
		木の葉かまぼこ(2個)		かまぼこ						ドレッシング		28.0	
		コーンサラダ			人参	キャベツ	きゅうり とうもろこし						
☆新年おめでとう献立☆													
9	金	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 豆類	775	
		鶏の照り焼き		鶏肉		にんにく		砂糖 でん粉		塩 酒 しょうゆ みりん			
		なます風サラダ(ドレッシング)			人参	大根 きゅうり				ドレッシング		31.8	
		お祝いぞう煮汁		なると	人参 小松菜	ごぼう しめじ		白玉餅		和風だし しょうゆ みりん 塩			
13	火	麦ごはん/牛乳		牛乳				米 麦			小魚 海藻類	736	
		チーズ風ハンバーグ		鶏肉 豚肉 大豆	トマト	玉ねぎ にんにく	しょうが	砂糖 でん粉	油 ラード	塩 こしょう しょうゆ ソース デミグラスソース ケチャップ			
		デミグラスソース		鶏肉	赤ピーマン	キャベツ きゅうり				ドレッシング		28.1	
		イタリアンサラダ		ベーコン	人参 トマト	れんこん 玉ねぎ	にんにく	砂糖	オリーブ油	塩 黒こしょう コンソメ			
おいしい阿見発見~大根~													
14	水	中華めん/牛乳		牛乳				中華めん			緑黄色野菜 いも類	892	
		みそラーメンスープ		豚肉 なると みそ	人参	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく			油	みそラーメンの素 中華だし 塩			
		春巻き		豚肉	人参	玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ		砂糖 春雨 でん粉 小麦粉 米粉	油 ラード	しょうゆ 塩 こしょう		29.1	
		大根と海藻サラダ(ドレッシング)		かに風味かまぼこ	わかめ 茎わかめ 昆布 白すぎのり 赤つのまた	人参	大根		ごま	ドレッシング			
15	木	ごはん/牛乳		牛乳				米			きのこ類 果実類	778	
		さんまのしょうが煮		さんま		しょうが		砂糖		しょうゆ			
		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		34.8	
		豚汁		豚肉 豆腐 みそ	人参	大根 ごぼう ねぎ しょうが	こんにゃく			和風だし			
16	金	ごはん/牛乳		牛乳				米			卵類 豆類	830	
		鶏肉の甘だれがけ		鶏肉				でん粉 砂糖	油	酒 塩 こしょう みりん しょうゆ 和風だし			
		白菜のポン酢和え			人参 小松菜	白菜 もやし		砂糖		ポン酢 塩		31.4	
		ポテトスープ			人参 パセリ	玉ねぎ		じやがいも		洋風だし 塩 こしょう			
おいしい阿見発見~れんこん~				※19日のれんこんは、「JA水郷つくば阿見蓮根部会」から無償で提供していただきました。							きのこ類 小魚類	791	
19	月	麦ごはん/牛乳		牛乳				米 麦					
		◎ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	青のり			小麦粉	油	しょうゆ		24.9	
		れんこんカレーきんぴら			人参	れんこん	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ カレー粉 みりん 塩	和風だし			
		県産野菜のみそ汁		鶏肉 豆腐 みそ	小松菜	大根 ごぼう ねぎ	さつまいも						
20	火	麦ごはん/牛乳		牛乳				米 麦			肉類 緑黄色野菜	859	
		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 トウバンジヤン しょうゆ コチュジャン			
		◎ぎょうざ(3個)		豚肉 鶏肉 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 ラード	しょうゆ 塩	洋風だし		31.3	
		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				
♪あさひ小学校リクエスト献立♪													
21	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			卵類 豆類	896	
		ロングウインナー		トマト				砂糖		ケチャップ ソース			
		かみかみサラダ		さきいか	人参	きゅうり キャベツ				ドレッシング		35.1	
		ABCスープ		鶏肉	ちんげん菜 人参	玉ねぎ	アルファベットマカロニ じゃがいも			洋風だし 塩 こしょう			
※お米のタルト								お米のタルト					
22	木	ごはん/おかかふりかけ/牛乳		牛乳							緑黄色野菜 魚介類	888	
		すきやき風煮		豚肉 焼き豆腐	人参	白菜 ねぎ えのきだけ 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 和風だし		32.2	
		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	砂糖						
23	金	ごはん/牛乳		牛乳				米			淡色野菜 豆類	877	
		ハヤシライス		豚肉	人参	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ	じゃがいも	油	ハヤシルウ ケチャップ 塩 ソース				
		チキンナゲット(3個)		鶏肉 大豆		にんにく	どうもろこし粉 パン粉 小麦粉 でん粉	ラード 油	しょうゆ 塩 チキンスープ こしょう			30.1	
		コールスローサラダ			人参	キャベツ きゅうり			ドレッシング 塩 こしょう				
全国学校給食週間(24日~30日)													
26	月	麦ごはん/発酵乳(いちご)		発酵乳				米 麦			果実類 乳類	901	
		鶏肉のチリソースかけ		鶏肉		にんにく しょうが ねぎ	でん粉 砂糖	油	酒 塩 こしょう トウバンジヤン しょうゆ ケチャップ				
		カラフルレンコンサラダ		ツナ	ひじき チーズ	人参 枝豆	れんこん とうもろこし	砂糖	ごま マヨネーズ	酢 塩 こしょう		33.5	
		野菜たっぷり中華スープ</td											