

1 月分予定献立表



いただきます



里庄中学校

| 日 付 | 献 立 名 | 主 な 材 料 | | | | | | エネルギー |
|---------------------|---|--------------------------|-------------------------------|---|--------------------------------------|--------------------------------|---------------------------|---------------------|
| | | 血 や 肉 に な る | | 体 の 調 子 を と の え る | | 力 や 熱 の も と に な る | | たんぱく質 |
| | | (赤) | | (緑) | | (黄) | | カルシウム |
| 8 (木) | 麦ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの甘辛みそ炒め からし和え プチたい焼き | 牛乳 厚揚げ | 豚肉 赤みそ | にんにく たまねぎ キャベツ チンゲンサイ | しょうが にんじん もやし | 米 サラダ油 でん粉 ごま | 麦 砂糖 ごま油 たい焼き | 866 36. 5 557 |
| 9 (金) | 《七草献立》 七草ごはん 牛乳 鶏つくね 大豆の五目煮 | 牛乳 鶏肉 昆布 | つくね 大豆 さつまあげ | セリ ナズナ ゴギョウ ハコベラ ホトケノザ スズナ スズシロ キャベツ にんじん さやいんげん 干ししいたけ たまねぎ ごぼう | | 米 こんにゃく 砂糖 | サラダ油 じゃがいも | 737 31. 3 483 |
| 12 (月) | 成人の日 | | | | | | | |
| 13 (火) | 《鏡開き献立》 麦ごはん 牛乳 鶏肉と根菜の含め煮 ひじきの佃煮 いもぜんざい | 牛乳 厚揚げ | 鶏肉 ひじき | にんじん れんこん ごぼう | だいこん 干ししいたけ さやいんげん | 米 さといも こんにゃく 白玉餅 | 麦 砂糖 さつまいも 粒あん | 864 30. 6 403 |
| 14 (水) | 麦ごはん 牛乳 たらのレモンじょうゆかけ 水菜の和え物 みそ汁 | 牛乳 ちりめん 油揚げ 麦みそ | たら 豆腐 わかめ | レモン にんじん こまつな えのきたけ | 水菜 れんこん たまねぎ ねぎ | 米 でん粉 砂糖 | 麦 揚げ油 じゃがいも | 787 34. 5 458 |
| 15 (木) | 麦ごはん 牛乳 チャプチェ 豆腐とチンゲンサイのスープ | 牛乳 豆腐 | 豚肉 つくね | しょうが にんにく れんこん たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ ピーマン もやし きくらげ チンゲンサイ | | 米 砂糖 サラダ油 ごま油 | 麦 でん粉 春雨 | 827 34. 9 416 |
| 16 (金) | チーズバーガー 牛乳 コーン豆乳チャウダー | 牛乳 豚肉 鶏肉 | 牛肉 チーズ 豆乳 | キャベツ にんじん ブロッコリー | たまねぎ とうもろこし | 米粉パン 米粉 | サラダ油 | 838 38. 9 495 |
| 19 (月) | 麦ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ごま和え きなこプリン | 牛乳 ちくわ | 牛肉 きなこ | にんじん たけのこ たまねぎ ごぼう 干ししいたけ ねぎ しょうが もやし こまつな | | 米 サラダ油 砂糖 ぶりん | 麦 こんにゃく ごま | 848 31. 9 444 |
| 20 (火) | 《2年生が考えた献立～青森県の郷土料理～》 麦ごはん 牛乳 しょうがみそおでん せんべい汁 | 牛乳 ちくわ 卵 高野豆腐 | 平天 赤みそ 鶏肉 焼き麩 白みそ | だいこん ごぼう ねぎ | しょうが にんじん | 米 こんにゃく サラダ油 | 麦 砂糖 せんべい | 818 38. 4 376 |
| 21 (水) | みそラーメン 牛乳 ハムとひじきの中華和え くだもの（いよかん） | 牛乳 白みそ ハム | 豚肉 赤みそ 中みそ ひじき | たまねぎ もやし ねぎ キャベツ | にんじん とうもろこし こまつな いよかん | 中華麺 ごま油 ごま | サラダ油 砂糖 | 739 32. 6 402 |
| 22 (木) | 麦ごはん 牛乳 寄せ鍋 茎わかめのきんぴら いもけんぴバリッシュ | 牛乳 焼き豆腐 茎わかめ | 鶏肉 つくね いわし | にんじん はくさい 白ねぎ れんこん | しめじ だいこん ごぼう さやいんげん | 米 マロニー こんにゃく さつまいも | 麦 砂糖 ごま油 | 762 29. 5 467 |
| 23 (金) | 黒糖パン 牛乳 チキンとポテトのグラタン ベーコンとほうれん草のスープ | 牛乳 白みそ ベーコン | 鶏肉 チーズ | たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう | ブロッコリー にんじん とうもろこし | 黒糖パン サラダ油 | じゃがいも | 757 28. 8 426 |
| 全国学校給食週間1月24日～1月30日 | | | | | | | | |
| 26 (月) | 《まごわやさしい和給食》 ひじきごはん 牛乳 さばのごまみそかけ おかか和え けんちん汁 きびだんご | 牛乳 さば 糸かつお | ひじき 赤みそ 豆腐 | にんじん もやし だいこん ねぎ | ごぼう こまつな 干ししいたけ | 米 砂糖 こんにゃく ごま油 | 大麦 ごま さといも きびだんご | 791 35. 4 393 |
| 27 (火) | 《給食の歴史》 おにぎり 牛乳 さけの塩焼き 即席漬け すいとん | 牛乳 さけ | のり 油揚げ | こまつな たくあん漬け だいこん ねぎ | キャベツ にんじん はくさい | 米 すいとん | 麦 じゃがいも | 780 38. 1 400 |
| 28 (水) | 《日本の郷土料理（山口県）》 肉うどん 牛乳 チキンチキンごぼう くだもの（みかん） | 牛乳 油揚げ 鶏肉 | 牛肉 わかめ | しめじ にんじん ごぼう みかん | たまねぎ ねぎ えだまめ | うどん でん粉 | 砂糖 揚げ油 | 867 38. 4 349 |
| 29 (木) | 《世界の料理（インド）》 ナン 牛乳 キーマカレー カチュンバル ハニーヨーグルト | 牛乳 豚肉 ヨーグルト | 牛肉 大豆 | にんにく にんじん えだまめ だいこん | しょうが とうもろこし トマト きゅうり レモン | ナン じゃがいも オリーブオイル はちみつ | サラダ油 カレールウ 砂糖 | 747 33. 7 409 |
| 30 (金) | 《藤井風さんが文集に書いた好きな給食》 麦ごはん 牛乳 さといものそばろ煮 もやしとたくあんのごま和え 手作り佃煮 | 牛乳 厚揚げ 大豆 | 鶏肉 ちりめん | にんじん さやいんげん キャベツ | たまねぎ もやし たくあん漬け | 米 サラダ油 砂糖 ごま | 麦 さといも でん粉 | 793 33. 9 500 |

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。