



1月の給食献立表



(中学校)

| ひ う ち | よう び | 材 料 | | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g | |
|-------------|---------|-------------------------------|-----------------------|-----------------|------------------------|--------------------------|-----------------|-----------------------|-------------|
| | | 主に体の組織を作る | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | | |
| | | 肉・魚・卵・豆・豆製品 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・くだもの・きのこ | 米・パン・めん・いも・砂糖 | 油脂 | | |
| 8 | 金 | 黒米ごはん 牛乳 | | | | 米 黒米 | | 818 33.2 | |
| | | 雑煮 | 鶏肉 巻かまぼこ | かつお菜 にんじん | はくさい しいたけ | モチ | | | |
| | | ブリの照り焼き 紅白なます | ブリ | | しょうが だいこん | 砂糖 でん粉 砂糖 | ごま | | |
| 12 | 火 | キムチチャーハン | 豚肉 | | たまねぎ 白菜キムチ | 米 砂糖 | ごま油 | 808 29.8 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | トック 揚げギョウザ 塩もみきゅうり | 卵 鶏肉 ギョウザ | にんじん こまつな | しょうが | トック | ごま油 油 | | |
| 13 | 水 | ごはん | | 牛乳 | | 米 | | 837 29.7 | |
| | | 白菜汁 | はんぺん | ほうれんそう にんじん | はくさい たまねぎ えのきたけ | | | | |
| | | 鶏の唐揚げ 茎わかめのきんぴら | 鶏肉 豚肉 揚げかまぼこ | にんじん インゲン | しょうが こんにゃく | でん粉 砂糖 | 油 ごま油 | | |
| 14 | 木 | ポーカカレー(麦) | 豚肉 | | にんじん | たまねぎ りんご グリンピース | 米 麦 じゃがいも | 油 | 885 26.6 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | カリフラワーのマリネ ヨーグルト | | ヨーグルト | パプリカ | カリフラワー | 砂糖 | オリーブオイル | |
| 15 | 金 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | 米 | | 800 33.6 | |
| | | 麻婆豆腐 | 豆腐 豚肉 みそ | こねぎ | たまねぎ しょうが しいたけ | 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 | | |
| | | チンゲンサイとちくわの炒め物 カリボリアーモンド | ちくわ 大豆 | チンゲンサイ | もやし | | 油 アーモンド | | |
| 18 | 月 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | 米 | | 804 32.8 | |
| | | 沢煮鮎 | 豚肉 | にんじん キヌサヤ | たけのこ ごぼう しいたけ えのきたけ | でん粉 砂糖 | | | |
| | | 鶏肉とレバーの三色炒め | 鶏肉 レバー | ほうれんそう にんじん | しょうが たまねぎ | | 油 | | |
| 19 | 火 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | 米 | | 837 27.9 | |
| | | 冬野菜のシチュー | 豚肉 | にんじん ブロッコリー トマト | たまねぎ カリフラワー かぶ マッシュルーム | じゃがいも | 油 | | |
| | | キャベツとウィンナーのソテー りんご | ウィンナー | | キャベツ とうもろこし りんご | | 油 | | |
| 20 | 水 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | 米 | | 873 32.3 | |
| | | 牛肉と大根のべっこう煮 彩り野菜の卵焼き | 長崎和牛 厚揚げ たまごやき | にんじん インゲン | だいこん | 砂糖 | 油 | | |
| | | ほうれん草のごま和え | | ほうれんそう にんじん | もやし | 砂糖 | ごま | | |
| 21 | 木 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | 米 | | 825 27.6 | |
| | | のっぺい汁 | 鶏肉 豆腐 | にんじん こねぎ | こんにゃく だいこん しいたけ | さといも でん粉 | | | |
| | | 魚フライ ゆでブロッコリー 1食タルタルソース | 白身魚フライ | ブロッコリー | | | 油 タルタルソース | | |
| 22 | 金 | そぼろ丼(麦) | とりにく たまごそぼろ | | しょうが グリンピース | 米 麦 さとう | 油 | 790 27.1 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | 具だくさんのみそ汁 きゅうりと春雨の酢の物 | 厚揚げ みそ | にんじん | ごぼう たまねぎ 深ねぎ | じゃがいも | 春雨 砂糖 ごま ごま油 | | |
| 25 | 月 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | 米 | | 851 32.6 | |
| | | 煮込みおでん イワシの甘露煮 | 鶏肉 うずらの卵 棒天 いわし甘露煮 | にんじん | だいこん こんにゃく | じゃがいも 砂糖 | | | |
| | | 野菜炒め | 豚肉 | にんじん チンゲンサイ | キャベツ たまねぎ | | 油 | | |
| 26 | 火 | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | 米 麦 | | 823 29.3 | |
| | | にごみ | 鶏肉 揚げかまぼこ 厚揚げ | 昆布 | にんじん | れんこん ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ | じゃがいも 砂糖 | | ピーナッツ |
| | | 高菜そぼろ からしあえ | 豚肉 | 高菜漬 | たけのこ | 砂糖 | 油 | | |
| 27 | 水 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | 米 | | 845 35.9 | |
| | | けんちん汁 | 豆腐 鶏肉 | にんじん | ごぼう 深ねぎ | じゃがいも | | | |
| | | 鯨のごまみそがらめ 即席漬け | 鯨 みそ | にんじん | しょうが | でん粉 砂糖 | 油 ごま | | |
| 28 | 木 | ごはん | | | | 米 | | 860 27.3 | |
| | | 煮こみちゃんぽん | 豚肉 エビ イカ はんぺん 揚げかまぼこ | にんじん こねぎ | キャベツ もやし たまねぎ | ちゃんぽん | 油 | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 29 | 金 | にんじんごはん | | | | 米 砂糖 | | 772 31.2 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | ふるさと根菜汁 千草焼き いちご | 厚揚げ みそ 豚肉 卵 | スキムミルク | にんじん ほうれんそう | キャベツ だいこん こんにゃく しめじ | じゃがいも 砂糖 | | 油 |

※都合により献立内容を変更することがあります。

♪オール大村産給食♪

地元で作られた食べ物を、地元の人が食べることを「地産地消」と言います。
生産地が近いので新鮮なものが食べられたり、運ぶ距離が短いので輸送に係る燃料が少なくてすんだり、本来の旬の味が味わえたりといいことがたくさんあります。

給食でも1月29日(金)に、私たちの郷土大村市で生産・加工された食材・調味料と牛乳は除く)を使った「オール大村産給食を実施します。

1月29日(金)オール大村産給食の献立!

にんじんごはん

大村産の「ひのひかり」という品種の米を使っています。
大村産のにんじんと、大村市でつくられた油揚げを入れて炊き上げています。

ふるさと根菜汁

大村産キャベツ、だいこん、しめじ、じゃがいも、大村市内で作られたこんにゃくと厚揚げ、みそを使った汁ものです。

千草焼き

大村産のほうれん草、人参、しいたけと大村で飼育された豚肉や鶏が生んだ卵を使った具だくさんの千草焼きです。

いちご

大村産のいちごです。



【ご注意ください!】

1月26日(火)は、大村市の郷土料理「にごみ」が給食に出ます。「にごみ」にはピーナッツが使われています。ピーナッツアレルギーの人は食べないように注意してください。

