



# 1月の給食献立表



給食準備の時は、衛生面に気を付けて、マスクを着用しましょう。

(中学校)

| 日付<br>曜日  | 献立名              | 材 料                  |          |                 |                            |                         | 栄養価<br>エネルギー<br>たんぱく質 |    |
|-----------|------------------|----------------------|----------|-----------------|----------------------------|-------------------------|-----------------------|----|
|           |                  | 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 |
| 10<br>(水) | 黒米ごはん 牛乳         |                      | 牛乳       |                 |                            | 米 黒米                    | 769                   |    |
|           | 雑煮               | 鶏肉 巻かまぼこ             |          | かつおな にんじん       | はくさい しいたけ                  | もち                      | 32.5                  |    |
|           | 鱈(ぶり)の照り焼き       | 鱈                    |          |                 | しょうが                       | 砂糖 でん粉                  |                       |    |
|           | 紅白なます            |                      |          | にんじん            | だいこん                       | 砂糖 ごま                   |                       |    |
| 11<br>(木) | ごはん 牛乳           |                      | 牛乳       |                 |                            | 米                       | 822                   |    |
|           | 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 マッシュルーム        | じゃがいも 油                 | 27.6                  |    |
|           | キャベツとウインナーのソテー   | ウインナー                |          |                 | キャベツ とうもろこし                | 油                       |                       |    |
|           | りんご              |                      |          |                 | りんご                        |                         |                       |    |
| 12<br>(金) | 麦ごはん 牛乳          |                      | 牛乳       |                 |                            | 米 麦                     | 814                   |    |
|           | 具だくさんみそ汁         | 厚揚げ 麦みそ              |          | にんじん こねぎ        | ごぼう たまねぎ                   | じゃがいも                   | 28.1                  |    |
|           | 鶏肉とレバーのバーベキューソース | 鶏肉 レバー               |          |                 | りんご しょうが レモン               | でん粉 砂糖 油                |                       |    |
|           | ミックスキャベツ         |                      |          | にんじん            | キャベツ                       |                         |                       |    |
| 15<br>(月) | ごはん 牛乳           |                      | 牛乳       |                 |                            | 米                       | 785                   |    |
|           | 麻婆豆腐             | 豆腐 豚肉 大豆 赤みそ         |          | こねぎ             | たまねぎ しょうが しいたけ             | 砂糖 でん粉 油 ごま油            | 34.7                  |    |
|           | チンゲンサイとちくわの炒め物   | ちくわ                  |          | チンゲンサイ          | もやし                        | 油                       |                       |    |
|           | カリポリアーモンド        | 大豆                   | 煮干       |                 |                            | 黒砂糖 アーモンド               |                       |    |
| 16<br>(火) | ごはん 牛乳           |                      | 牛乳       |                 |                            | 米                       | 810                   |    |
|           | 豚肉と大根のべっこう煮      | 豚肉 厚揚げ               |          | にんじん いんげん       | だいこん                       | 砂糖 油                    | 33.3                  |    |
|           | 鱈のトマト煮           | 鱈 トマト                |          |                 |                            |                         |                       |    |
|           | ごま和え             |                      |          | ほうれんそう にんじん     | もやし                        | 砂糖 ごま                   |                       |    |
| 17<br>(水) | ごはん 牛乳           |                      | 牛乳       |                 |                            | 米                       | 753                   |    |
|           | さつま汁             | 鶏肉 厚揚げ 麦みそ           |          | にんじん こねぎ        | だいこん こんにゃく 洗ごぼう            | さつまいも                   | 28.8                  |    |
|           | 魚フライ             | アオサ入りホキフライ           |          |                 |                            | 油                       |                       |    |
|           | 昆布和え             |                      | こんぶ      | にんじん            | キャベツ きゅうり もやし              |                         |                       |    |
| 18<br>(木) | 麦ごはん 牛乳          |                      | 牛乳       |                 |                            | 米 麦                     | 793                   |    |
|           | 白菜と肉団子のスープ       | つくね                  |          | にんじん            | はくさい たまねぎ しいたけ             | 春雨                      | 30.2                  |    |
|           | トッポギ             | 豚肉 赤みそ 麦みそ           |          | にら              | キャベツ 白菜キムチ                 | トッポギ 砂糖 ごま油             |                       |    |
|           | みかん              |                      |          |                 | みかん                        |                         |                       |    |
| 19<br>(金) | 麦ごはん             |                      |          |                 |                            | 米 麦                     | 878                   |    |
|           | ミンチカツカレー(カツ)     | ミンチカツ                |          |                 |                            | 油                       | 28.9                  |    |
|           | ミンチカツカレーの具(ルウ)   | 鱈                    |          | にんじん            | たまねぎ りんご グリンピース            | じゃがいも 油                 |                       |    |
|           | 牛乳               |                      | 牛乳       |                 |                            |                         |                       |    |
| 22<br>(月) | ごはん 牛乳           |                      | 牛乳       |                 |                            | 米                       | 853                   |    |
|           | 煮込みおでん           | 鶏肉 うずらの卵 棒天          |          | にんじん            | だいこん こんにゃく                 | じゃがいも 砂糖                | 37.1                  |    |
|           | 鯖のみそだれかけ         | 鯖 米みそ                |          |                 |                            | 砂糖 でん粉                  |                       |    |
|           | 野菜炒め             | 豚肉                   |          | にんじん チンゲンサイ     | しょうが キャベツ たまねぎ             | 砂糖 油                    |                       |    |
| 23<br>(火) | ごはん 牛乳           |                      | 牛乳       |                 |                            | 米                       | 801                   |    |
|           | 厚揚げと野菜の中華煮       | 豚肉 厚揚げ 揚げかまぼこ        |          | にんじん            | キャベツ たまねぎ きくらげ しょうが        | でん粉 ごま油 油               | 32.5                  |    |
|           | シュウマイ            | シュウマイ                |          |                 |                            |                         |                       |    |
|           | ナムル              |                      |          | にんじん            | きゅうり もやし                   | 砂糖 ごま ごま油               |                       |    |
| 24<br>(水) | ごはん 牛乳           |                      | 牛乳       |                 |                            | 米                       | 725                   |    |
|           | 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              | ちゃんぽん麺 油                | 27.0                  |    |
|           | 春巻き              |                      |          |                 | 春巻き                        | 油                       |                       |    |
|           | きゅうりのカリカリ漬け      |                      |          | にんじん            | きゅうり                       | ごま ごま油                  |                       |    |
| 25<br>(木) | 麦ごはん 牛乳          |                      | 牛乳       |                 |                            | 米 麦                     | 849                   |    |
|           | にごみ              | 鶏肉 厚揚げ 揚げかまぼこ        | 野菜昆布     | 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 油        | 34.5                  |    |
|           | 納豆みそ             | 納豆 豚肉 赤みそ            |          |                 | 根深ねぎ しょうが                  | 砂糖 油                    |                       |    |
|           | からしあえ            |                      |          | ほうれんそう          | キャベツ きゅうり                  | 砂糖                      |                       |    |
| 26<br>(金) | にんじんごはん          | 油揚げ                  |          | にんじん にんじんの葉     |                            | 米 砂糖                    | 717                   |    |
|           | 牛乳               |                      | 牛乳       |                 |                            |                         | 29.4                  |    |
|           | ふるさと野菜たつぷり椀      | 厚揚げ                  |          | ほうれんそう          | はくさい だいこん                  | じゃがいも                   |                       |    |
|           | 大村産ゆのみそマヨネーズ焼き   | イカ 米みそ               |          | にんじん            | キャベツ                       | マヨネーズ                   |                       |    |
| 29<br>(月) | ごはん 牛乳           |                      | 牛乳       |                 |                            | 米                       | 824                   |    |
|           | けんちん汁            | 豆腐 鶏肉                |          | にんじん こねぎ        | ごぼう                        | じゃがいも                   | 36.7                  |    |
|           | 鱈のごまみそがらめ        | 鱈 赤みそ                |          |                 | しょうが                       | でん粉 砂糖 油 ごま             |                       |    |
|           | 即席漬              |                      |          | にんじん            | はくさい きゅうり                  |                         |                       |    |
| 30<br>(火) | ポークトマトライス        | 豚肉細切れ                |          | にんじん            | たまねぎ ぶなしめじ                 | 米                       | 826                   |    |
|           | 牛乳               |                      | 牛乳       |                 |                            |                         | 33.5                  |    |
|           | コーンポタージュ         | ベーコン                 |          | にんじん            | たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリンピース | 小麦粉 じゃがいも マーガリン 油 生クリーム |                       |    |
|           | 鱈のマリネ            | 鱈                    |          | 青ピーマン にんじん      | たまねぎ                       | 砂糖                      |                       |    |
| 31<br>(水) | 麦ごはん 牛乳          |                      | 牛乳       |                 |                            | 米 麦                     | 821                   |    |
|           | 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            |                         | 29.7                  |    |
|           | 鶏の唐揚げ            | 鶏肉                   |          |                 | しょうが                       | でん粉 油                   |                       |    |
|           | 茎わかめのきんぴら        | 豚肉 揚げかまぼこ            | 茎わかめ     | にんじん いんげん       | こんにゃく                      | 砂糖 ごま 油                 |                       |    |

※ 都合により献立を変更することがあります。

1月の学校給食費の納付期限(口座振替日)は、1月31日です。

(令和6年1月 大村市教育委員会)