

令和4年

1月予定献立表



公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1杯 (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	塩分(g)	
11	火	○	ご飯	松風焼き 白菜なます 白玉雑煮 いりこナッツ	鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ かまぼこ	牛乳 かえりにぼし	にんじん	長ねぎ しょうが 白菜 大根 ごぼう	米 パン粉 砂糖 白玉もち	サラダ油 白ごま アーモンド	878 38.4 23.8 2.8	
12	水	○	わかめご飯	赤魚一夜干し 五目豆 えのきの味噌汁 手作りカフェオレゼリー	赤魚 大豆 豆腐 ゼラチン	牛乳 昆布 わかめ 生クリーム	にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ	米 麦 おふ 砂糖	白ごま	790 38.0 17.9 3.0	
13	木	○	麦ごはん	牛丼(具) 干草あえ のっぺい汁 りんご	牛肉 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ りんご	米 麦 砂糖 里芋 片栗粉	サラダ油 白ごま ごま油	847 31.9 22.5 2.8	
14	金	○	肉うどん (ソフト麺)	れんこんの手作りかき揚げ 切干大根のおかかあえ みかん	たまご かつお節 豚肉 なた 油揚げ	牛乳	にんじん 糸みつば こまつな	れんこん 玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ みかん	ソフトめん 小麦粉 砂糖	サラダ油	831 32.5 18.4 2.0	
17	月	○	麦ごはん	あじの揚げ煮 和風サラダ 貝だくさん豆乳汁 いちご 2粒	あじ 豚肉 油揚げ とうにゅう	牛乳 のり	こまつな にんじん	えのきたけ ごぼう 大根 白菜 長ねぎ いちご	米 麦 砂糖 さつま芋	サラダ油	792 30.9 19.1 2.5	
18	火	○	ご飯 (ふりかけ)	手作り春巻き きゅうりともやしのナムル キムチ鍋	豚肉 焼豆腐 うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん いら	しょうが たけのこ もやし きゅうり コーン えのきたけ 大根 白菜 長ねぎ	米 はるさめ 片栗粉 砂糖 春巻きの皮	サラダ油 ごま油 白ごま	833 25.6 27.3 2.4	
19	水	○	麦ごはん	さばのカレー焼き 納豆あえ かぶのみそ汁 ソフール元気ヨーグルト	さば 油揚げ 納豆	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん かぶ葉	玉ねぎ かぶ	米 麦	白ごま	822 35.4 20.8 3.0	
20	木	○	丸わりパン (チーズ)	チリコンカン コーンサラダ フルーツミックス	豚肉 牛肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト えだまめ	にんにく 玉ねぎ グリーンピース コーン キャベツ きゅうり 桃缶 みかん缶 パイン缶	丸パン 砂糖 金時豆	サラダ油 バター	835 32.7 28.2 3.2	
21	金	○	ご飯	チキンカレー グリーンサラダ アップルパイ	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご レモン汁	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 パイ生地	サラダ油 バター	870 25.7 24.5 2.8	
24	月	○	麦ごはん	えびのチリソース 春雨が サンラータン デコボン	えび たら ハム 豚肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが 長ねぎ きゅうり 干しいたけ えのきたけ たけのこ デコボン	米 麦 砂糖 片栗粉 はるさめ	サラダ油 ごま油	831 38.8 17.9 3.2	
25	火	○	ご飯 (のり)	鮭のちゃんちゃん焼き 金時豆の煮物 おじゃがもち汁	鮭 豚肉	牛乳 のり	にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ 大根 長ねぎ ごぼう	米 砂糖 おじゃがもち 金時豆	バター サラダ油	878 32.3 24.7 3.0	
26	水	○	麦ごはん	チキン南蛮 きゅうりとじゃこのサラダ 切干大根のみそ汁 ひと口みかんゼリー	鶏肉 豆腐	牛乳 ちりめん	にんじん	しょうが きゅうり もやし 大根 長ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 白ごま ごま油	840 38.4 20.7 2.6	
27	木	○	ご飯	うなりくん玉子焼き ひじき五目煮 鶏どせ汁 ピーナツハニー	ちくわ 大豆 鶏肉 たまご	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ しょうが ごぼう 本しめじ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 落花生 ごま	811 28.8 25.0 2.7	
28	金	○	ほうとう	いわし揚げ玉フライ ゆずみそ和え 黒蒸しパン かみかみ大豆	豚肉 油揚げ いわしハム 大豆	牛乳	かぼちゃ にんじん	大根 干しいたけ 長ねぎ れんこん 白菜	ほうとう 小麦粉 黒蜜糖 さつま芋	サラダ油 油 白ごま	784 32.1 30.9 2.6	
31	月	○	ご飯	ホイコーロー のりマヨ和え 春雨スープ 黒ゴマプリン	豚肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 こまつな	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ れんこん 干しいたけ	米 砂糖 片栗粉 はるさめ	サラダ油 白ごま 黒ごま	829 27.2 24.8 2.5	
給食回数 15 回					学校給食 摂取基準 (中学校)	熱量： 830kcal たんぱく質： 30.0g(範囲26.9~41.5g) 脂質： 25.1g(範囲18.4~27.6g) 食塩相当量： 2.5g以下				月平均	831 32.6 23.1 2.7	
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。												

2022年が始まりました。今年もよろしくお願いいたします。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。

学校給食は明治22年、山形県の忠愛小学校で貧しい子どもたちのために提供されたのがはじまりです。

全国学校給食週間にちなんで、全国味めぐり献立(神奈川、北海道、宮崎、千葉、山梨)を実施します。

なかなか気軽に旅行できない時ですが、食事から旅行気分を味わってください。

