

令和5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		I初値-(kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(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	脂質(g) 塩分(g)	
11	水	○	ご飯	手作り松風焼き 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 こまつな	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	875 38.2 23.5 2.8	
12	木	○	ご飯	ポークカレー じゃこ昆布サラダ 野菜チップス	豚肉	牛乳 チーズ 昆布 ちりめん	にんじん トマト こまつな かぼちゃ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ れんこん	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 さつまいも	サラダ油 バター ごま油 白ごま	845 25.3 23.7 2.8	
13	金	○	焼きうどん	ぶり味噌漬けフライ 干草あえ パンダパン りんご	豚肉 かつお節 ぶり 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ もやし りんご	うどん 砂糖 パンダパン	サラダ油 白ごま ごま油	798 32.0 28.6 2.7	
16	月	○	五目ごはん	あじの揚げ煮 からしあえ かぶのみそ汁 北海道ヨーグルト	あじ 鶏肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな ほうれん草 かぶ菜	ごぼう 干しいたけ もやし かぶ	米 砂糖	サラダ油	782 34.3 18.3 2.8	
17	火	○	ご飯	大学芋 ごま和え キムチ鍋 かみかみ大豆	豚肉 豆腐 うずら卵 大豆	牛乳	ほうれん草 こまつな にんじん いら	えのきたけ 大根 白菜 長ねぎ	米 さつまいも 砂糖	サラダ油 黒ごま 白ごま ごま油	866 25.9 24.4 2.2	
18	水	○	ご飯	鮭のからしみそ焼き 納豆あえ のっぺい汁 わらびもち	鮭 納豆 鶏肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 三温糖 里芋 片栗粉	白ごま	821 33.4 19.9 2.5	
19	木	○	ご飯	手作りコロケ きんぴらごぼう 小松菜の味噌汁 みかん	豚肉 たまご さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ ごぼう みかん	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉	サラダ油 白ごま ごま油	882 26.2 21.0 2.7	
20	金	○	丸わりパン (チーズ)	チリコンカン ブロッコリーサラダ 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 ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ グリーンピース 桃缶 みかん缶 バイン缶 えだまめ	丸パン 砂糖 マカロニ 金時豆	サラダ油 バター	862 33.2 30.9 2.9	
23	月	○	ご飯	ソースカツ 2個 のりマヨ和え おきりこみ風汁	豚ヒレカツ かまぼこ 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ れんこん 大根 干しいたけ 長ねぎ	米 砂糖 里芋 うどん	サラダ油 白ごま マヨネーズ	838 29.1 20.1 2.8	
24	火	○	麦ごはん	さばのカレー焼き 和風サラダ 豚肉と白菜のみそ汁 いちご 2粒	さば 豚肉 油揚げ	牛乳 のり	こまつな にんじん	玉ねぎ えのきたけ 白菜 いちご	米 麦 砂糖	サラダ油	818 36.6 24.1 3.0	
25	水	○	野沢菜 チャーハン	ししゃも磯辺フライ 2匹 ばいせんごま和え 中華なめこそスープ ぶどうゼリー	かまぼこ たまご	ちりめん 牛乳	野沢菜 にんじん チンゲン菜	もやし キャベツ なめこ たけのこ えのきたけ 長ねぎ	米 麦 片栗粉	ごま油 白ごま サラダ油	833 33.1 29.2 3.0	
26	木	○	麦ごはん	牛丼(具) ごぼうサラダ せんべい汁 りんご	牛肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが 玉ねぎ ごぼう きゅうり 大根 白菜 長ねぎ りんご	米 麦 砂糖	サラダ油 マヨネーズ 白ごま	851 29.6 26.4 2.3	
27	金	○	ご飯 (ふりかけ)	手作りさつま揚げ 切干大根の煮もの さつま汁	たら いわしたまご 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	長ねぎ 枝豆 しょうが 大根 ごぼう	米 片栗粉 三温糖 さつま芋	サラダ油	876 31.5 21.6 2.8	
30	月	○	ご飯	うなりくん玉子焼き ひじき五目煮 手作りつみれ汁 ピーナツハニー	ちくわ 大豆 いわし たまご 豆腐	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 大根 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 落花生 ごま	783 29.0 21.0 2.8	
31	火	○	醤油ラーメン (ゆで中華麺)	肉まん ポパイサラダ バナナ	かつお節 豚肉 焼き豚 なると	牛乳 ちりめん わかめ	ほうれん草 こまつな	もやし 玉ねぎ コーン 長ねぎ バナナ	中華めん	白ごま サラダ油	759 31.9 19.9 2.9	
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		833 31.3 23.5 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。												

2023年がスタートしました。今年もよろしくお願ひいたします。

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(群馬、長野、青森、鹿児島、千葉)を実施します。

食事から全国の旅行気分を味わってください。

