

1月 献立予定表

日 曜日	牛 乳	主 食	主菜・副菜・汁物	果物 (デザート)	食 品 の 働 き			エネルギー たんぱく質 脂質
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
9 木		チリビーンズ ライス	マセドアンサラダ	りんご	豚レバー 豚肉 金時豆 大豆 ハム	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 バター 油	にんじん ピーマン 玉ねぎ セロリ にんにく 生姜 コーン きゅうり りんご	783 kcal 28 g 24 g
10 金		あんかけ 焼きそば	チョレギサラダ	フルーツ 白玉	えび いか 豚肉 わかめ のり	中華麺 砂糖 白玉団子 片栗粉 ごま油 油	小松菜 にんじん 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 生姜 にんにく きゅうり キャベツ もやし みかん缶 もも缶 パイン缶 レモン	795 kcal 33 g 15 g
14 火		ご飯	ヤンニョムフィッシュ ナムル トック入りたまごスープ		バサ 豚肉 豆腐 たまご	米 米粉 片栗粉 砂糖 トック 油 ごま油 ゴマ	小松菜 にんじん 生姜 にんにく 長ネギ もやし きゅうり 玉ねぎ 白菜	850 kcal 34 g 28 g
15 水		ココア ビスキュイパン	鶏肉と野菜のトマト煮 フレンチサラダ	ぼんかん	たまご 大豆 鶏肉	パン 砂糖 小麦粉 パンネ じゃが芋 バター アーモンド 油	小松菜 トマト缶 にんじん にんにく 玉ねぎ エリンギ キャベツ もやし コーン ぼんかん	790 kcal 32 g 31 g
16 木		炊き込み ごはん	ししゃもの香味揚げ わかめとツナの和え物 みそ汁		鶏肉 油揚げ ツナ 生揚げ みそ ししゃも わかめ	米 もち米 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 ゴマ	小松菜 にんじん しめじ 生姜 にんにく キャベツ もやし 白菜 長ネギ	766 kcal 30 g 29 g
17 金		麻婆豆腐丼	春雨サラダ	カルピス ゼリー	豆腐 豚肉 豚レバー みそ たまご カルピス 粉寒天	米 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま油	にんじん たら 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 長ネギ 生姜 にんにく もやし キャベツ きゅうり もも缶	811 kcal 30 g 23 g
20 月		きな粉 揚げパン	シーフードサラダ 肉団子スープ		きな粉 いか えび 豚肉 たまご	パン 砂糖 パン粉 油 ごま油	小松菜 にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ 生姜 白菜 長ネギ	723 kcal 34 g 29 g
21 火		カレーライス	カリカリ大豆サラダ	いちご	豚肉 大豆 粉チーズ	米 じゃが芋 小麦粉 はちみつ 片栗粉 砂糖 油 バター ごま油	にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ もやし きゅうり いちご	827 kcal 28 g 27 g
22 水		小松菜の クリームパスタ	ツナのごまドレサラダ	★アップル パイ★	ベーコン えび ツナ たまご 粉チーズ 生クリーム	パゲッティ 小麦粉 砂糖 パイト 油 バター ゴマ	小松菜 にんじん 玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ もやし りんご レモン	811 kcal 33 g 35 g
23 木		ご飯	さばの幽庵焼き ごまみそ和え むらくも汁		さば みそ たまご 豆腐 わかめ	米 砂糖 片栗粉 油 ゴマ	小松菜 にんじん ゆず キャベツ きゅうり 長ネギ	760 kcal 36 g 28 g
24 金		ご飯	のり じゃこ和え ①からあげ ②とんかつ 田舎汁		鶏肉 豚肉 たまご 油揚げ みそ ちりめん のり	米 砂糖 小麦粉 じゃが芋 米粉 パン粉 油	にんじん 生姜 白菜 もやし 大根 えのき 長ネギ	784 kcal 32 g 25 g
27 月		ツナマヨパン	こんにゃく入り 人参ドレサラダ たまごスープ		ツナ 鶏肉 たまご ピザチーズ	パン じゃが芋 片栗粉 こんにゃく 油 砂糖 マヨネーズ ごま油	小松菜 にんじん コーン 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	736 kcal 32 g 36 g
28 火		★豚丼★	わかめのポン酢和え かきたま汁		豚肉 たまご 豆腐 わかめ	米 砂糖 水飴 片栗粉	小松菜 にんじん キャベツ もやし きゅうり レモン 長ネギ	731 kcal 31 g 25 g
29 水		シーフード カレーピラフ	レバーとポテトの ハニーマスタード 野菜スープ		ウインナー えび いか 豚レバー ベーコン	米 じゃが芋 片栗粉 はちみつ バター 油	にんじん 玉ねぎ 生姜 キャベツ セロリ	748 kcal 28 g 21 g
30 木		パンプキン 食パン	ブルーベリージャム ★田野倉コロッケ★ 豆乳クリームスープ		大豆 豚肉 たまご ベーコン えび 豆乳 いんげん豆 生クリーム	パン じゃが芋 砂糖 乾燥マヨネーズ 小麦粉 パン粉 バター 油	にんじん 玉ねぎ 白菜 ブルーベリージャム	860 kcal 36 g 34 g
31 金		ご飯	あんかけ卵焼き 磯香和え みそ汁		たまご 鶏肉 油揚げ みそ ちりめん のり	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉 油	小松菜 にんじん 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 えのき キャベツ もやし	722 kcal 30 g 21 g

※食材の入荷都合により、献立を変更することがあります。

※牛乳は、血や肉になる食品群に含まれます。

1月20日～24日は、「もりもり給食ウィーク」

24日（金）は、主菜を選ぶセレクト給食の予定です。①鶏のからあげ ②とんかつの2種類です。

図書委員さんとの「コラボ給食」を実施します

本の中には、たくさんの美味しそうなメニューが登場します。図書委員さんに、六月中学校図書室にある本の中から食べてみたいメニューを選んでもらい、再現する「コラボ給食」を実施します。献立表に★印をつけました。

22日（水）原田マハさん著「スイート・ホーム」より★アップルパイ★…りんごを砂糖とバターで煮詰めたフィリングをパイ生地のにせて焼きます。

28日（火）荒川弘さん著「銀の匙（コミック）」より★豚丼★…北海道十勝風豚丼。甘辛のタレに漬け込み焼いた豚肉をご飯の上のにのせます。

30日（木）小野寺史宜さん著「ひと」より★おかずの田野倉コロッケ★…じゃが芋をたっぷり使った、ホクホクコロッケです。