

1月献立表

令和2年

中村中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量						
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群							
8	水	ターメリックライス キーマカレー 荳わかめサラダ 果物(みかん)	鶏ひき肉 レンズ豆	牛乳 わかめ	にんじん トマト缶 赤ピーマン	生姜 にんにく たまねぎ セロリ 大根 きゅうり 柿	米 米粉 砂糖	米ぬか油	810	13.3	20.6	2.6			
9	木	麦ご飯 擬製豆腐 きな粉豆 具だくさんのみそ汁 F組は調理実習のため給食ありません	鶏ひき肉 豆腐 卵 大豆 きな粉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん みつば 小松菜	たまねぎ 干しいたけ ごぼう 大根 キャベツ	米 大麦 砂糖 こんにやく	米ぬか油 油	815	16.5	29.3	2.5			
10	金	◆鏡開きメニュー◆ ご飯 鯖の柚子味噌焼き キャベツの昆布和え お雑煮風汁	みそ 鯖 豆腐 豚もも	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ ごぼう 大根 白菜 キャベツ	米 白玉粉 なた 大麦	米ぬか油 ごま	755	17.7	22.3	2.7			
13	月	成人の日													
14	火	麦ご飯 れんこん入りつくね 切り干しなまら 生揚げと大根のみそ汁	豚ひき肉 大豆 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	れんこん ねぎ 生姜 切干大根 きゅうり もやし にんにく 大根 えのきたけ	米 押麦 片栗粉 砂糖	ごま油 白ごま	757	15.1	24.1	3.1			
15	水	スパゲティナポリタン じゃがいものチーズ焼き 果物(りんご)	ウインナー 豚肩 ベーコン	パルメザンチーズ 牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム にんにく 生姜 コーン りんご	マカロニ・スパゲッ ティ 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 バター	781	14.3	24.3	2.6			
16	木	ご飯 鮭のチリチリ焼き じゃがいものおかか炒め さつまいもの味噌汁	鮭 みそ かつお節 豆腐	牛乳	ピーマン にんじん	生姜 キャベツ たまねぎ もやし にんにく コーン ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 さつまい 芋	米ぬか油 白ごま バター	799	16.6	18.7	3.0			
17	金	ミルクパン & ココアパン シェパードパイ ハニーサラダ ジュリエンスープ	豚ひき肉 ベーコン 鶏もも	牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃが芋 はちみつ	バター 米ぬか油	753	15.0	36.2	4.1			
20	月	チンジャオロース丼 芋きんとん わかめと豆腐のスープ	豚肩 とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン 赤ピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ レーズン	米 砂糖 はちみつ 片栗粉 さつまい 芋	米ぬか油 白ごま	800	13.7	20.1	3.0			
21	火	ご飯 牛乳 いわしのかば焼き 大根サラダ 具だくさん味噌汁	いわし とり肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん	大根 きゅうり ごぼう たまねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 里芋	米ぬか油	798	15.5	26.6	2.7			
22	水	回鍋肉丼 わかめスープ みかん杏仁	豚肉 みそ とり肉 豆腐	牛乳 わかめ アガー	にんじん ピーマン 赤ピーマン	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ キャベツ えのきたけ みかん缶	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	826	15.2	23.8	3.1			
23	木	高菜チャーハン ひじきサラダ 太平燕 F組は調理実習のため給食ありません 1年生は職場体験のため給食ありません	豚ひき肉 まぐろ缶 みそ 豚肉 えび いか うずら卵	牛乳 ひじき	高菜漬 にんじん チンゲンサイ	生姜 ねぎ キャベツ コーン にんにく たまねぎ もやし	米 大麦 砂糖 春雨	ごま油 米ぬか油 ごま	814	14.2	31.2	3.6			
24	金	ご飯 サバのサクサク揚げ 大根とおかかの中華和え みそ汁 1年生は職場体験のため給食ありません	さば かつお節 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 大根 キャベツ 白菜 たまねぎ しめじ	米 大麦 片栗粉 砂糖	大豆油 ごま油	807	15.3	28.9	3.1			
27	月	ご飯 芋煮 野菜のいそあえ 手作りなめたけ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 のり 削り昆布	にんじん ほうれん草	ごぼう 大根 しめじ ねぎ 白菜 もやし えのきたけ	米 大麦 こんにやく 里芋	米ぬか油	725	15.0	22.0	3.0			
28	火	コッペパン いちごジャム マスタードサラダ 大豆入りミネストローネ	とり肉 大豆 レンズ豆	牛乳	赤ピーマン にんじん トマト缶	白菜 きゅうり コーン にんにく 生姜 たまねぎ	パン 砂糖 はちみつ じゃが芋 マカロニ	米ぬか油	774	11.6	39.9	3.1			
29	水	ごはん カリカリ油揚げのサラダ 肉豆腐 果物(みかん) F組はスキー教室のため給食ありません	油揚げ 豆腐 豚肉	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ えのきたけ みかん	米 砂糖 しらす	米ぬか油	806	15.7	26.0	2.7			
30	木	たくあんご飯 ししゃものみりん焼き 小松菜の和え物 キャベツのみそ汁 F組はスキー教室のため給食ありません	油揚げ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	たくあん 生姜 大根 キャベツ 白菜 たまねぎ えのきたけ	米 大麦 砂糖	米ぬか油	713	15.7	26.0	2.6			
31	金	他人丼 ブロッコリーのごま醤油和え かぼちゃのみそ汁 F組はスキー教室のため給食ありません	豚肉 かまぼこ 卵 みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース キャベツ	米 砂糖 こんにやく 片栗粉 じゃが芋	白ごま	865	15.5	22.0	4.8			

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数17回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	788	15.0	26.0	3.1	372	123	3.0	297	0.46	0.59	40	5.8
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

