

令和4年


1月献立表

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		123456	78910	1112	1314	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					(kcal)
11	火	○	冬野菜カレー 白菜の甘酢和え ぶどうゼリー	豚肉 レンズ豆	牛乳 アガー	にんじん トマト缶 ほうれん草 小松菜	たまねぎ にんにく 生姜 大根 れんこん りんご 白菜 もやし ぶどう缶 ぶどうジュース	米 大麦 ジャガイモ 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	800	12.1	25.7	2.8
12	水	○	昆布入りおこわ ぶりの照り焼き なます 七草汁風	豚肉 油揚げ ぶり 豆腐 とり肉	刻み昆布 ひじき 牛乳	にんじん せり かぶ (葉)	干しいたけ 生姜 大根 れんこん かぶ	米 もち米 砂糖 片栗粉 白玉粉 里芋	米ぬか油 白すりごま	791	19.0	31.6	3.5
13	木	○	ご飯 鶏肉とコーンのあげ煮 五目汁 果物 (みかん類)	とり肉 豚肉 豆腐 なると	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ コーン 白菜 ねぎ 柑橘類	米 大麦 片栗粉 じゃが芋 砂糖	油 米ぬか油	859	15.1	26.3	2.8
14	金	○	ご飯 ひじき入り豆腐バーグのきのこ あんかけ ちくわ入りきんぴら さつま汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 竹輪 とり肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ ねぎ しめじ えのきたけ 生姜 ごぼう れんこん 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉 さつま芋	米ぬか油 ごま油	793	16.0	26.8	3.3
17	月	○	焼き肉丼 大豆もやしのナムル フルーツカクテル	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン にら ほうれん草	にんにく 干しいたけ たけのこ たまねぎ もやし みかん缶 桃缶 ぶどう缶 洋なし	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	851	14.9	25.2	3.1
18	火	○	ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え きりたんぼ汁	紅鮭 油揚げ とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん みつば	えのきたけ 大根 まいたけ	米 大麦 砂糖 きりたんぼ	白すりごま	710	20.8	23.6	2.2
19	水	○	焼き豚チャーハン 果物 (みかん類) 中華風たまご焼き甘酢あん きくらげ入りスープ	焼き豚 豚ひき肉 卵 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	ねぎ たまねぎ たけの こ 切干大根 干しい たけにんにく コーン きくらげ えのきたけ 白菜 柑橘類	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油 ごま油	798	18.7	29.8	5.1
20	木	○	あしたばパン&パンキンパン カラフルサラダ 果物(いちご) ブロッコリーの豆乳クリーム煮	大豆 ロースハム みそ とり肉 豆乳	牛乳 クリーム	小松菜 赤ピーマン にんじん ブロッコリー	キャベツ 黄ピーマン たまねぎ マッシュルーム いちご	あしたばパン パンキンパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 マカロニ	米ぬか油 バター	744	16.7	39.4	3.8
21	金	○	ご飯 えびのチリソース ほうれん草のナムル ビーフンスープ	しばえび とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ もやし たまねぎ 干しいたけ キャベツ	米 大麦 片栗粉 砂糖 ビーフン	大豆油 米ぬか油 ごま油 ごま	711	15.9	24.7	2.5

学校給食は、ご飯を中心とした和食を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、様々な国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけではなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。

ぜん こん かつ こうきゅうしよく しゅうかん
**全国学校給食週間が
はじまりまーす!**



24	月	○	ご飯 鮭のチリソース じゃがもちスープ 果物 (みかん類)	鮭 みそ とり肉 油揚げ	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ もやし 生姜 大根 柑橘類	米 大麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉	米ぬか油 バター	795	18.7	22.5	3.1
25	火	○	鯛めし 笹かまの磯辺揚げ 小松菜とえのきのお浸し 沢煮椀	たい ささかまぼこ 卵 かつお節 とり肉 油揚げ	昆布 牛乳 青のり	みつば 小松菜 にんじん	えのきたけ 干しいたけ 大根	米 大麦 小麦粉 こんにやく	ごま油	761	20.1	27.6	3.8
26	水	○	ご飯 芋煮 豚肉と切干大根の炒め煮 しらすのふりかけ	豚肉 厚揚げ みそ かつお節	牛乳 しらす干し 刻み昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ しめじ ねぎ にんにく 切干大根	米 大麦 こんにやく 里芋 砂糖	米ぬか油 白ごま	706	16.3	25.1	2.7
27	木	○	深川飯 こんぶ豆 せんべい汁 果物(みかん類)	油揚げ あさり とり肉 大豆	牛乳 刻み昆布	にんじん こんぶ 小松菜	生姜 ごぼう 大根 白菜 ねぎ 柑橘類	米 大麦 砂糖 こんにやく 南部せんべい	米ぬか油 白ごま	707	14.6	25.1	3.1
28	金	○	ルーローハン トックと卵のスープ みかんゼリー	豚肉 とり肉 卵	牛乳 アガー	にんじん チンゲンサイ 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ みかん缶 オレンジジュース	米 大麦 砂糖 トック 片栗粉	米ぬか油 ごま油	861	13.7	30.8	2.7
31	月	○	豆わかご飯 ししゃもの南蛮漬け じゃが芋と厚揚げのみそ汁 果物 (みかん類)	大豆 厚揚げ みそ	炊き込みわかめ 牛乳 ししゃも わかめ	赤ピーマン ピーマン にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 柑橘類	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	786	15.4	27.1	3.1

※ 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15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	778	16.5	27.4	3.2	360	118	3.4	277	0.38	0.50	23	7.3