

令和5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		総エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分量 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
10	火	○	カレーうどん みそポテト 果物(りんご) 月初めはカレーの日	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ りんご	うどん 片栗粉 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米ぬか油	850	12.9	29.3	3.2
11	水	○	豆わかご飯 銀だらの西京焼き 千草和え もち入り汁 鏡開き	大豆 銀だら みそ 豆腐 豚肉	炊き込みわかめの素 牛乳	小松菜 にんじん	もやし キャベツ えのきたけ 大根 干しいたけ	米 大麦 砂糖 白玉粉	ごま油 米ぬか油	869	15.8	30.6	3.0
12	木	○	ブルコギ丼 生揚げの中華スープ みかんゼリー	豚肉 とり肉 厚揚げ	牛乳 アカー	にんじん ほうれん草 小松菜	たまねぎ もやし えのきたけ りんご 生姜 にんにく 白菜 みかん缶 みかんジュース	米 大麦 あわ しらたき 砂糖	米ぬか油 ごま油 白ごま	829	15.1	29.3	2.6
13	金	○	ご飯 芋煮 白菜の甘酢和え 手作りなめたけ	牛肉 厚揚げ みそ	牛乳 刻み昆布	にんじん 小松菜	ごぼう たまねぎ 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 砂糖	米ぬか油	734	13.8	28.8	2.6
16	月	○	ご飯 鶏肉とコーンのあげ煮 かきたま汁 果物(デコボン)	とり肉 豆腐 卵	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 えのきたけ ねぎ デコボン	米 大麦 片栗粉 じゃが芋 砂糖	油 米ぬか油	838	14.9	24.8	2.3
17	火	○	牛丼 キャベツの生姜醤油和え 厚揚げと大根のみそ汁	牛肉 厚揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ 生姜 キャベツ 大根 えのきたけ	米 大麦 しらたき 砂糖	米ぬか油	823	13.5	38.6	3.7
18	水	○	揚げパン(きなこ) ポトフ カラフルサラダ 果物(いちご)	きな粉 とり肉 ウインナー 大豆 ハム みそ	牛乳	にんじん 小松菜 赤ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ 黄ピーマン いちご	米粉パン 砂糖 じゃが芋	大豆油 米ぬか油	725	19.8	36.1	3.4
19	木	○	かてめし ししゃもの南蛮漬け 豚汁 果物(みかん)	油揚げ 高野豆腐 豚肉 豆腐 みそ	刻み昆布 牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん 赤ピーマン ピーマン	ごぼう にんにく 生姜 たまねぎ 大根 ねぎ みかん	米 大麦 砂糖 片栗粉 里芋	米ぬか油 油 ごま油	824	15.1	33.8	3.6
20	金	○	マーボー豆腐丼 春雨サラダ ぶどうゼリー	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 麦みそ みそ 豆腐 ボンレスハム	牛乳 アカー	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 干しいたけ きゅうり ぶどう缶 ぶどうジュース	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油	825	16.3	25.9	3.0
23	月	○	ご飯 鶏肉のコーンフ레이크焼き 小松菜ときのこのガーリックソテー きくらげ入りスープ	とり肉 ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しめじ コーン たまねぎ きくらげ えのきたけ 白菜	米 大麦 コーンフ레이크 じゃが芋	マヨネーズ(エッグフリー) 米ぬか油 ごま油	799	15.8	34.4	2.2

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。

24	火	○	あしたばパン&パンキンパン イタリアンサラダ ミートボールシチュー オレンジケーキ 学校給食週間	豚ひき肉 卵 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマトピューレ	キャベツ たまねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム オレンジジュース	あしたばパン パンキンパン 砂糖 パン粉 小麦粉	オリーブ油 米ぬか油 バター	830	15.0	39.3	3.4
25	水	○	練馬人参たっぷりカレーライス かぶとわかめの酢の物 果物(いちご)	豚肉 レンズ豆	牛乳 わかめ	練馬人参	たまねぎ にんにく 生姜 かぶ きゅうり いちご	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	821	12.4	24.6	2.8
26	木	○	ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え せんべい汁<青森>	紅鮭 油揚げ とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	えのきたけ 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 南部せんべい	白すりごま 米ぬか油	690	20.3	23.0	2.2
27	金	○	鯛めし<愛媛> 沢煮椀 笹かまの磯辺揚げ 小松菜とえのきのお浸し	たい ささかまぼこ 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	718	21.0	23.6	3.3
30	月	○	パエリア<スペイン> スパニッシュオムレツ 野菜たっぷりトマトスープ	とり肉 あさり えび いか 卵 豚ひき肉 大豆	牛乳 クリーム	赤ピーマン ピーマン にんじん トマト缶	にんにく たまねぎ キャベツ	米 大麦 じゃが芋 砂糖	オリーブ油 米ぬか油	792	18.9	28.2	2.7
31	火	○	ご飯 イカのチリソース ほうれん草のナムル ビーフンスープ	いか 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 白ごま	703	17.6	22.5	2.5

※ 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16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	792	16.0	29.7	2.9	378	117	3.6	330	0.35	0.48	26	8.1
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上