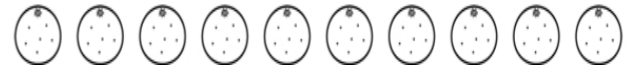


令和3年度 1月の献立



豊玉中学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量				
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
11	火	○	和風あんかけ丼 甘酢大根 おしるこ	豚肉 かまぼこ うずら卵水煮 あずき 【削り節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油 ごま 白玉粉	しょうが 干し椎茸 にんじん はくさいねぎ だいこん にんじん きゅうり たけのこ水煮	826	15.7	23.4	2.7
12	水	○	麦ご飯 みそ汁 魚の変わりソース もやしのおかか和え	豚肉 ホキまたはメルルーサ 糸削り 油揚げ 米みそ カットわかめ 【削り節】	精白米 米粒麦 でん粉 米サラダ油 上白糖 じゃがいも	たまねぎ 緑豆もやし にんじん こまつな ねぎ	742	17.7	24.0	3.4
13	木	○	冬野菜のカレーライス コーンサラダ	豚肉 【鶏ガラ 豚骨】	精白米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 バター 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ トマト加工品 ごぼう にんじん れんこん きゅうり りんご キャベツ スイートコーン缶	841	12.6	28.1	2.5
14	金	○	古代赤飯 すまし汁 松風焼き からしあえ	豚肉 鶏肉 米みそ 鶏卵 かまぼこ 木綿豆腐 【削り節 こんぶ】	精白米 黒米 ごま パン粉 ごま油 上白糖	ねぎ にんじん 干し椎茸 はくさい 緑豆もやし こまつな ねぎ	754	19.1	30.9	3.8
17	月	○	豚肉ともやし炒め丼 中華風コーンスープ	米みそ 豚肉 鶏卵 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 でん粉 上白糖 ごま ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん 青ピーマン 緑豆もやし たまねぎク クリームコーン缶 スイートコーン缶	744	17.5	26.3	2.7
18	火	○	スパゲティービーンズソース フレンチサラダ 豆乳ココアゼリー	豚肉 黄だいず 寒天 豆乳	スパゲティー 米サラダ油 上白糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト加工品 トマト缶 キャベツ きゅうり スイートコーン缶	781	17.4	29.0	2.3
19	水	○	磯おこわ すまし汁 ししゃもの竜田揚げ 野菜のごまあえ	鶏肉 油揚げ 芽ひじき ししゃも 木綿豆腐 【削り節 こんぶ】	精白米 もち米 米サラダ油 つきこんにやく 上白糖 いりごま でん粉	しょうが にんにく 緑豆もやし キャベツ こまつな ねぎ にんじん	786	18.9	31.6	3.5
20	木	○	セサミトースト 白菜のクリームシチュー オニオンドレッシングサラダ	調理用牛乳 生クリーム 鶏肉 チーズ 【鶏ガラ】	食パン バター 薄力粉 ソフトタイプマーガリン 上白糖 ごま じゃがいも 米サラダ油	たまねぎ にんじん はくさい キャベツ きゅうり スイートコーン缶	802	14.6	43.2	3.3
21	金	○	麦ご飯 みそ汁 ぶりの照り焼き じゃがいものそぼろ煮	ぶり 豚肉 油揚げ 米みそ 【削り節】	精白米 米粒麦 でん粉 米サラダ油 じゃがいも 上白糖	しょうが たまねぎ にんじん いんげん はくさい こまつな ねぎ	806	19.6	31.6	2.8
24	月	○	●とよま丼 ●はっと汁 果物(りんごまたはみかん) 全国学校給食週間：●宮城県名物料理	鶏肉 油揚げ 鶏卵 【削り節 こんぶ】	精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 油麩 でん粉 薄力粉 ごま油	たまねぎ にんじん チンゲンサイ 干し椎茸 だいこん にんじん ねぎ りんごまたはみかん	817	15.7	25.4	3.0
25	火	○	●タコライス もずくスープ ●サーターアンダギー 全国学校給食週間：●沖縄県郷土料理	調理用牛乳 豚肉 黄だいず 豆腐 鶏卵 おきなわもずく 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 でん粉 薄力粉 黒砂糖	にんにく にんじん たまねぎ トマト缶詰 トマト加工品 ねぎ えのきたけ キャベツ	843	14.9	27.3	2.8
26	水	○	●ちゃんぽん風 ●浦上そぼろ 杏仁プリン 全国学校給食週間：●長崎県郷土料理	調理用牛乳 豚肉 豆乳 いか えび かまぼこ 生クリーム 粉寒天 【鶏ガラ 豚骨】	蒸し中華めん 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油 こんにやく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ 緑豆もやし キャベツ ごぼう 干し椎茸 パイン缶	774	18.2	33.0	3.7
27	木	○	●かてめし けんちん汁 ●ゼリーフライ 昆布キャベツ 全国学校給食週間： ●埼玉県郷土料理、ご当地メニュー	おから 木綿豆腐 油揚げ 凍り豆腐 刻み昆布 塩昆布 鶏卵 【削り節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 じゃがいも 薄力粉 パン粉 でん粉 米サラダ油) ごま油 ごま こんにやく	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう だいこん こまつな キャベツ トマト加工品	820	14.7	31.6	2.5
28	金	○	●小松菜ご飯 鶏団子ちゃんこ汁 五目卵焼き 全国学校給食週間：●東京都の食材を使用	ちりめんじゃこ 鶏卵 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 【削り節】	精白米 米粒麦 ごま油 ごま 米サラダ油 上白糖 でん粉	こまつな しょうが にんじん たまねぎ 干し椎茸 ごぼう だいこん はくさい ねぎ	842	19.2	34.3	3.1
31	月	○	麦ご飯 のっぺい汁 魚のみそマヨネーズ焼き 白菜のおかかあえ	さば 米みそ 糸削り 鶏肉 【削り節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 竹輪ふ マヨネーズ じゃがいも でん粉	にんじん はくさい こまつな だいこん ねぎ	787	17.3	34.9	2.4

※ 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

●1月24日～30日は、全国学校給食週間です。

1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	798	16.8	30.3	3.0	379	115	3.2	280	0.36	0.54	16	7.9
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



料理の紹介

24日 ●とよま丼: 仙台などで作られている油麩とたまごを使用した丼ぶりです。●はっと汁: 「はっと」とは、小麦粉を練って作る宮城県登米地方の料理です。

25日 ●タコライス: メキシコ風アメリカ料理のタコスの具をご飯にのせた料理です。●サーターアンダギー: 小麦粉や黒砂糖などを使用した揚げ菓子です。お祝い事でふるまわれたりもします。

●もずくスープ: 沖縄でとれたもずくを使用します。

26日 ●ちゃんぽん: 「ちゃんぽん」とは、さまざまなものを混ぜるという意味があります。給食では、豚肉やえび、いか、野菜などが入ったちゃんぽん風となります。

●浦上そぼろ: 裏上村でポルトガルの宣教師により、健康に良い食べ物として豚肉を食べる文化が伝わり、現在でも各家庭での味が受け継がれています。

27日 ●かてめし: 昔、米の生産が少ない地域で、ごはんの量を増やすために、野菜などを加えて作られた料理です。

●ゼリーフライ: おからやじゃがいもなどを混ぜたものをパン粉の衣をつけずに素揚げしたものです。

