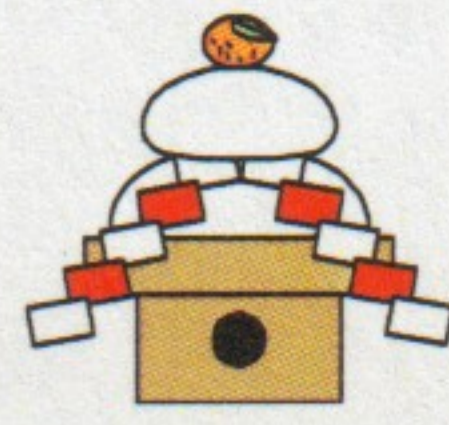


1月 献立表



平成 29 年

豊玉第二中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	
10	火	○	揚げパン コーンチーズトースト 七草すいとん 抹茶ゼリー	きな粉 鶏肉 ピザチーズ ちりめんじゃこ アガー 調理用乳 生クリーム(とりがら)	コッパねじり 砂糖 食パン 白玉粉 小麦粉 油 マヨネーズ	にんじん セリ かぶ葉 大根 大根葉 とうもろこし缶 玉葱 ごぼう はくさい かぶ ねぎ	834	31.8	
11	水	○	豚肉とごぼうの混ぜご飯 肉じゃが 白玉ぜんざい	油揚げ 豚肉 あずき(削り節)	こめ もち米 おおむぎ こんにゃく じゃがいも 砂糖 白玉粉 油	にんじん いんげん ごぼう 干し椎茸 むき枝豆 玉葱	830	27.6	
12	木	○	中華丼 スイートポテト	豚肉 かまぼこ たまご 調理用乳 生クリーム (とりがら)	こめ おおむぎ ぐず粉 さつまいも 砂糖 油 ごま油 バター	にんじん チンゲンツアイ にんにく しょうが たけのこ 玉葱 はくさい	829	22.1	
13	金	○	はいがごはん 魚の西京焼き 変わり煮浸し なめこおろし汁	白身魚切り身 凍り豆腐 油揚げ 絹ごし豆腐 みそ(削り節)	はいが米 おおむぎ 砂糖 突こんにゃく	こまつな にんじん 干し椎茸 なめこ 大根 ねぎ	835	38.7	
16	月	○	オムチキンライス すりおろしりんごゼリー 白菜のクリームスープ	たまご ベーコン 鶏肉 調理用乳 生クリーム アガー (とりがら)	こめ 小麦粉 砂糖 バター 油	トマト にんじん 玉葱 マッシュルーム グリンピース セロリー はくさい りんご	838	26.0	
17	火	○	大豆入りわかめしらすご飯 マーボー豆腐 切干大根のナムル	大豆 豚ひき肉 みそ わかめ 木綿豆腐 しらす干し(豚骨)	こめ おおむぎ ぐず粉 砂糖 油 ごま油 いりごま	にんじん いら こまつな 玉葱 しょうが 干し椎茸 にんにく ねぎ キャベツ 切干しだいこん もやし	830	38.9	
18	水	○	ピザトースト カリフラワーのシチュー くだもの	ボンレスハム ピザチーズ 調理用乳 粉チーズ 生クリーム 鶏肉(豚骨)	食パン じゃがいも 小麦粉 油 バター	ピーマン トマト にんじん 玉葱 マッシュルーム にんにく セロリー カリフラワー くだもの	827	33.0	
19	木	○	みそラーメン 野菜チップス	豚肉 みそ(豚骨)	むし中華めん 砂糖 さつまいも ラード ごま油 油	にんじん かぼちゃ 玉葱 ねぎ はくさい セロリー もやし にんにく しょうが たけのこ れんこん	832	29.8	
20	金	○	はいがごはん 魚の照り焼き じゃがいものそぼろ煮	さごし切り身 豚ひき肉(豚骨)	はいが米 おおむぎ 砂糖 油 じゃがいも ぐず粉 でん粉	にんじん さやいんげん しょうが 玉葱	836	33.8	
23	月	○	はいがごはん ジャンボ揚げぎょうざ 豆腐の五目炒め くだもの	豚ひき肉 凍り豆腐 鶏肉 木綿豆腐 うずら卵(とりがら)	はいが米 おおむぎ 油 餃子の皮 小麦粉 砂糖 でん粉 ごま油	いら にんじん キャベツ にんにく 玉葱 しょうが たけのこ 干し椎茸 ねぎ	819	32.9	
24	火	○	おにぎり 鮭の照り焼き みそ汁 くだもの	鮭切り身 みそ(削り節)	こめ 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油	にんじん こまつな しょうが ごぼう 大根 ねぎ みかん	798	32.2	
11日(水)は鏡開きにちなんで「白玉ぜんざい」を作ります。24日(火)から30日(月)まで全国学校給食週間です。24日(火)は山形で明治時代に始まったころの給食を実施します。26日(木)は練馬で作られた大根のたくあん漬を使った「たくあんごはん」を作ります。31日(火)は小中連携で二小・東小の5年生が登校します。									
25	水	○	ピビンバ チンゲン菜としめじのスープ	豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 たまご 刻み昆布(豚骨)	こめ おおむぎ 砂糖 でん粉 油 ごま油 いりごま	にんじん こまつな しょうが チンゲンツアイ にんにく ぜんまい だいずもやし ぶなしめじ	814	31.6	
26	木	○	たくあんごはん 焼きコロッケ 茹でキャベツ かぼちゃの味噌汁	豚ひき肉 たまご 油揚げ みそ しらす干し きざみのり (削り節)	こめ おおむぎ じゃがいも パン粉 小麦粉 いりごま バター 油	にんじん かぼちゃ 大根(たくあん漬) 玉葱 キャベツ はくさい ねぎ	834	29.7	
27	金	○	フレンチトースト ミネストローネ フルーツポンチ	たまご ベーコン 豚肉 いんげん豆 調理用乳 寒天缶(とりがら・豚骨)	食パン じゃがいも シェルマカロニ 砂糖 水あめ バター 油	にんじん トマト ピーマン パセリ セロリー にんにく 玉葱 キャベツ みかん缶 パイン缶 もも缶	814	27.7	
30	月	○	はいがごはん いかのチリソース 中華サラダ もずくスープ	いか切り身 油揚げ 木綿豆腐 たまご もずく(とりがら・豚骨)	はいが米 おおむぎ でん粉 砂糖 マロニー 油 ごま油	にんじん にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 もやし きゅうり	815	34.7	
31	火	○	冬野菜のカレーライス 海草サラダ	豚肉 いんげん豆 生クリーム 海藻ミックス しらす干し (とりがら・豚骨)	こめ おおむぎ 小麦粉 中ざら糖 油 バター いりごま	にんじん しょうが にんにく ごぼう れんこん 玉葱 大根 セロリー りんご 福神漬 きゅうり もやし キャベツ	842	24.1	

献立から

10日(火) 七草すいとん・・・「七草」にちなみ遅くなりましたが、セリ・かぶ・大根・にんじん・ごぼうなど沢山の野菜を使った「すいとん」を作ります。

11日(水) 白玉ぜんざい・・・11日は「鏡開き」です。「小豆」や「餡」の苦手な子供たちにも、ぜひ、伝えたい伝統行事の献立です。

2学期にとったリクエスト献立を実施します。

揚げパン・抹茶ゼリー・肉じゃが・スイートポテト・わかめごはん・野菜チップス・揚げ餃子・ピビンバ・ミネストローネ・イカのチリソース・中華サラダなどです。2月にも予定しています。お楽しみに！！

