

令和4年

1月献立表

豊玉第二中学校

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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
11 火	○	中華丼 白玉ぜんざい	豚肉 しかもぼこ あずき 絞豆腐 (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 ごま油 でん粉 砂糖 白玉粉	にんにく しょうが にんじん たけのごぼう たまねぎ はくさい チンゲンサイ	769	14.3
1月11日は鏡開きです。給食では白玉ぜんざいにしました。15日は小正月です。何草ご飯と紅白のはんぺんの入ったすまし汁を作ります。☆印はリクエスト献立です。							
12 水	○	はいがごはん 焼き春巻き ムーシーロー 白菜のさっぱりスープ	豚ひき肉 卵 豚肉 ベーコン (鶏ガラ)	はい芽米 おおむぎ ごま油 ビーフン 春巻きの皮 小麦粉 油 でん粉 砂糖	たけのごぼう にんじん キャベツ もやし ごまつな ねぎ はくさい しょうが	794	15.7
13 木	○	☆揚げパン ロールトースト ☆中華すいとん すりおろしりんごゼリー	きな粉 スライスチーズ 豚肉 アガー (鶏ガラ)	ねじりパン 揚げ油 砂糖 食パン 粉糖 はるさめ 小麦粉 白玉粉 すりごま	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ はくさい ねぎ ごまつな りんご りんごジュース	780	14.1
14 金	○	七草ご飯 魚の味噌だれ 芋きんとん 紅白すまし汁	しらす干し 鱈切り身 米みそ 木綿豆腐 紅白あらははんぺん (削り節)	こめ おおむぎ ごま油 砂糖 さつまいも	せり しょうが ねぎ 干しぶどう だいこん にんじん かぶ ごまつな	782	18.7
17 月	○	黒コッペパン ☆バリバリサラダ マカロニグラタン 青梗菜のスープ	鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 ピザチーズ 生クリーム わかめ ひじき 豚肉 絹ごし豆腐 (豚骨)	黒砂糖パン 油 マカロニ 小麦粉 バター ワンタンの皮 揚げ油 ごま油	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 パセリ キャベツ きゅうり コーン缶 チンゲンサイ	763	16.5
18 火	○	はいがごはん 焼きわかさぎの南蛮漬	わかさぎ 凍り豆腐 油揚げ 木綿豆腐 米みそ (削り節)	はい芽米 おおむぎ でん粉 砂糖 つきこんにゃく さといも	ねぎ ごまつな はくさい にんじん 干しいたけ にんじん ごぼう だいこん	749	16.4
19 水	○	☆ジャージャー麺 ☆野菜チップス	豚ひき肉 黄だいず 米みそ 八丁味噌 (豚骨)	むし中華めん 油 砂糖 でん粉 ごま油 さつまいも 揚げ油	もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのごぼう たまねぎ にんじん かぼちゃ れんこん	796	16.1
20 木	○	タコライス もずくスープ ☆ちんすこう	豚ひき肉 黄だいず タイスチーズ 卵 絹ごし豆腐 おきなわもずく (豚骨・鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 でん粉 ラード 小麦粉 黒砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン キャベツ ねぎ	750	14.5
21 金	○	はいがごはん 鱈の西京焼き 野菜のごま和え なめごおろし汁	さわら切り身 油揚げ 絹ごし豆腐 米みそ (削り節)	はい芽米 おおむぎ 砂糖 すりごま	はくさい ごまつな にんじん もやし なめこ だいこん ねぎ	790	18.8
24 月	○	ひじきおこわ 厚焼きたまご ☆豚汁	ひじき 鶏ひき肉 油揚げ 豚ひき肉 黄だいず 卵 豚肉 米みそ 絹ごし豆腐 (削り節)	こめ おおむぎ もち米 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	にんじん グリンピース たまねぎ 干しいたけ ごぼう ねぎ	736	18.5
1月24日から30日は全国学校給食週間です。25日は学校給食発祥のおにぎり献立、26日は練馬本干ぬか漬けたくあんを使ったたくあんごはんなどを作ります。							
25 火	○	おにぎり みそ汁 鮭の照り焼き みかん	鮭切り身 米みそ (削り節)	こめ 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ ごまつな みかん	763	17.9
26 水	○	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	しらす干し 刻みのり 豚ひき肉 卵 油揚げ 米みそ (削り節)	こめ おおむぎ 炒りごま じゃがいも バター パン粉 油 小麦粉	練馬本干ぬか漬けたくあん たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ はくさい ねぎ	762	15.9
27 木	○	冬野菜のカレーライス ☆スイートポテト	豚肉 いんげんまめ 調理用牛乳 生クリーム 卵 (豚骨・鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 バター 小麦粉 ざらめ糖 さつまいも 砂糖	しょうが にんにく にんじん ごぼう れんこん たまねぎ だいこん りんご 福神漬	788	10.5
28 金	○	豚肉とごぼうの混ぜご飯 ☆和風肉団子スープ みたらしさつま芋	豚肉 油揚げ 豚ひき肉 卵 米みそ (削り節)	こめ おおむぎ もち米 油 じゃがいも でん粉 こんにゃく さつまいも 砂糖	ごぼう にんじん 干しいたけ むきえだまめ だいこん しょうが ねぎ はくさい	754	14.8
31 月	○	はいがごはん けんちん汁 魚の変わりソース みそドレッシングサラダ	モウカサメ切り身 米みそ 絹ごし豆腐 (削り節)	はい芽米 おおむぎ でん粉 小麦粉 揚げ油 油 砂糖 ごま油 こんにゃく さといも	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	761	17.3

※ 食材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	769	16.0	26.0	3.5	395	122	3.3	268	0.37	0.51	23	8.3

学校評価について いろいろなお意見ありがとうございました。給食の量や献立の組み合わせについてご意見をいただきました。栄養価や食品摂取量基準・季節の食材などを一食単価(333円)に沿うように献立作成をしています。油脂類の多い献立などは供給量が少なかったりと献立により量の加減が難しいこともあります。みなさんの希望やリクエストも聞きながら今後の献立作成に生かしていきたいと思っております。今後ともよろしくお願いたします。

