

1月 (前半) 学校給食献立

今月の食育目標

行事食・伝統食について知ろう

令和4年度
真田中学校

日	牛乳		主な食材						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	今月の メッセージ☆
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる			
			1群 たんぱく質 肉魚卵豆類	2群 無機質 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 ビタミン その他の野菜果物	5群 炭水化物 穀類芋類砂糖	6群 脂質 油脂類		
10 火	○	ちらし寿司	錦糸卵		にんじん, さやえんどう	干し椎茸, れんこん	精白米, 発芽玄米, 三温糖		745 kcal	行事食・ 伝統食 今月の目標は「行事食・伝統食について知ろう」です。お正月は、日本の行事食として代表的な「お節料理」があります。そして、日にちを追うごとに、七草、鏡開き、小正月などと続きます。給食では最初の2日間を「七草」と「鏡開き」の献立にしました。
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					34 g	
		さわら西京焼き	さわら西京漬け						20 g	
		ごまあえ			にんじん, ほうれんそう	キャベツ	上白糖	ごま	3.1 g	
		七草すいとん汁	油揚げ, なたと		にんじん, せり, みつば	はくさい, かぶ根	小麦粉			
11 水	○	親子丼	鶏肉, 凍り豆腐, かまぼこ, 卵		にんじん, さやえんどう	干し椎茸, たまねぎ	精白米, 発芽玄米, 三温糖, でんぷん		737 kcal	図書委員会 紹介献立 鏡開き献立
		牛乳&みかん		牛乳		みかん			31 g	
		小松菜としらすのおかかあえ	かつお節	しらす干し	こまつな, にんじん	キャベツ			17 g	
		龍之介の白味噌雑煮	鶏肉, 西京白みそ, みそ		にんじん, こまつな	干し椎茸, だいこん, ゆず	白玉もち		2.8 g	
12 木	○	発芽玄米入りごはん					精白米, 発芽玄米		801 kcal	図書委員 会とのコ ラボ
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					36 g	
		ちくわのかば焼き	焼き竹輪				でんぷん, 米粉, 三温糖	油	24 g	
		大豆の磯煮	鶏肉, 油揚げ, 大豆	ひじき	にんじん	ごぼう	三温糖	油	3.6 g	
		かきたま汁	系かまぼこ, 鶏卵		にんじん, ほうれんそう	たまねぎ, えのきたけ	でんぷん			
13 金	○	コッペパン					コッペパン		853 kcal	11日は、今年7回目の本とのコラボレーション献立です。「下宿屋シェフのふるさとごはん」(樹のえる)より「龍之介の白味噌雑煮」を作ります！今年度は1、2月の残り2回になります。楽しみにしてください！おもちを使った雑煮は、鏡開きの献立とも兼ねています。
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					39 g	
		白身魚のフライ タルタルソース	ホキ, ゆで卵				てんぷら粉, パン粉	油, マヨドレ	34 g	
		グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ, きゅうり		油	3.7 g	
		豆と野菜のABCスープ	ウインナー, 白いんげん豆		にんじん, こまつな	にんにく, たまねぎ, セロリー	じゃがいも, ABCマカロニ	オリーブ油		
16 月	○	発芽玄米入りごはん					精白米, 発芽玄米		749 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					34 g	
		肉団子のもち米蒸し	豚ひき肉, 鶏ひき肉, 絞豆腐			たまねぎ, もやし, えのき水	でんぷん, パン粉, もち米	ごま油	21 g	
		ごま酢あえ		糸寒天	にんじん	キャベツ, きゅうり	上白糖	ごま	3.6 g	
		石狩汁	鮭, 焼き豆腐, みそ		にんじん	だいこん, はくさい, えのきたけ, コーン, ねぎ	しらたき, じゃがいも			
17 火	○	ソフト麺					ソフト麺		829 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					29 g	
		パリパリポテトサラダ	ハム			キャベツ, きゅうり, レモン果汁	じゃがいも	油	28 g	
		ミートソース	豚ひき肉		にんじん, パセリ, トマト缶	にんにく, しょうが, たまねぎ, マッシュルーム	小麦粉	油, 無塩バター	2.5 g	
		ヨーグルトあえ		ヨーグルト, 生ク		パイン缶, 桃缶, みかん缶				
18 水	○	発芽玄米入りごはん					精白米, 発芽玄米		736 kcal	
		牛乳		牛乳					25 g	
		ヤーコンのかき揚げ	ハム	しらす干し	青ピーマン, にんじん		てんぷら粉, でんぷん	油	19 g	
		白菜とほうれん草のおひたし	かつお節		こまつな, ほうれんそう	はくさい			2.4 g	
		豚汁	豚肉, みそ		にんじん	たまねぎ, ごぼう, ねぎ	こんにゃく, じゃがいも	油		
19 木	○	発芽玄米入りごはん					精白米, 発芽玄米		714 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					32 g	
		れんこんバーグ	鶏ひき肉, 豚ひき肉			たまねぎ, しょうが, えのき水, れんこん	パン粉, 三温糖		19 g	
		のりいっぱいサラダ	ハム	焼きのり	にんじん	キャベツ, きゅうり	はるさめ, 上白糖	ごま油, ごま	3 g	
		白菜のスープ	鶏肉		にんじん, こまつな	しょうが, ねぎ, たけのこ, はくさい, 干し椎茸, たまねぎ				

献立は都合により変更します。

