

1月(後半)献立表

今月の食育目標：行食事・伝統食について知ろう

令和5年度
真田中学校

日	牛乳	予定献立	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 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類		
19 金	○	発芽玄米入りご飯	大寒献立				精白米,発芽玄米	755 kcal	大寒 1月20日は「大寒」です。大寒とは、一年で最も寒い時期のことを指します。1月19日は大寒献立にしました。寒さに負けないう体を温め、栄養をしっかりとっていきましょう。	
		牛乳&小魚&ぼんかん		牛乳,小魚		ぼんかん		39 g		
		さばのごまみそ煮	さば,みそ			しょうが	三温糖	白ごま		21 g
		からし和え			ほうれんそう	キャベツ,もやし	上白糖			2.7 g
		寄せ鍋風味汁	鶏もも肉,たら,木綿豆腐		にんじん,しゅんぎく	はくさい,えのきだけ,ねぎ		しらたき		
22 月	○	発芽玄米入りご飯	真田中生希望献立第2弾				精白米,発芽玄米	834 kcal		
		牛乳&小魚&ミルク		牛乳,小魚				29 g		
		鶏の唐揚げ	鶏もも肉				でんぶん	米油		28 g
		海藻サラダ		海藻サラダ,糸寒天		キャベツ,きゅうり,コーン	上白糖	油		2.9 g
		ABCスープ	ウインナー		にんじん,こまつな	にんにく,たまねぎ,セロリ	じゃがいも,ABCマカロニ	オリーブ油		
23 火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	827 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				37 g		
		ハンバーグ	豚ひき肉	牛乳		たまねぎ,にんにく	パン粉,三温糖	油		29 g
		グリーンサラダ			ブロッコリー	レタス,キャベツ,きゅうり	上白糖	油		2.7 g
		コーンとたまごのスープ	かまぼこ,卵		にんじん,こまつな	ねぎ,しょうが,たまねぎ,コーン,コーンペースト	でんぶん			
24 水	○	塩むすび	塩むすびは給食室で1人1個ずつご飯を計量してにぎります。のりを巻いて食べてください。						722 kcal	給食記念日 1月24日は「学校給食記念日」です。学校給食が始まったのは今から100年以上前のことで、当時は「おにぎり・魚・漬物」といった質素な内容でした。戦争のために中断されてしまいましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことからその必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。24日は当時の給食をできる限り再現した献立にしました。給食の歴史を振り返ったり、給食の役割を考えたり、給食に携わる人たちの苦勞を理解し、感謝の気持ちをもち、食事をすすめる機会にしましょう。
		牛乳&小魚&りんご		牛乳,小魚		りんご		37 g		
		さけの塩焼き	さけ						15 g	
		野沢菜漬け和え	給食記念日献立		塩昆布	野沢菜漬,にんじん	はくさい		2.5 g	
		豚汁	豚もも肉,木綿豆腐,みそ		にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ	板こんにゃく,じゃがいも	油		
25 木	○	発芽玄米入りご飯(減量)	【セレクトおやき】4種類のおやきから事前に選んでもらったものが出ます。						821 kcal	
		牛乳&小魚&おやき		牛乳,小魚			おやき	38 g		
		白身魚のレモンしょうゆがけ	ホキ		青しそ	レモン果汁	でんぶん,三温糖	米油	19 g	
		糸寒天とツナのサラダ	ツナ	糸寒天	にんじん	キャベツ,だいこん,コーン,レモン果汁	上白糖		3.9 g	
		吉野汁	鶏ささみ		にんじん,こまつな	しょうが,はくさい,えのきだけ	でんぶん,しらたき			
26 金	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	815 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				33.9 g		
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏むね肉			マーマレード				27.9 g
		マカロニサラダ			にんじん	キャベツ,コーン	じゃがいも,マカロニ,上白糖	マヨドレ		2.6 g
		ポトフ	豚もも肉,油揚げ,ちくわ		パセリ,にんじん	セロリ,たまねぎ,キャベツ,しめじ	じゃがいも			
29 月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	752 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				33.0 g		
		酢豚	豚もも肉,凍り豆腐		にんじん,ピーマン	にんにく,たまねぎ,たけのこ	三温糖,でんぶん	油,米油		22.0 g
		ほうれん草のツナ和え	ツナ		ほうれんそう	もやし,キャベツ,レモン果汁	上白糖			2.6 g
		わかめスープ	鶏もも肉,木綿豆腐	わかめ		しょうが,ねぎ,たまねぎ,えのきだけ				
30 火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	777 kcal		
		牛乳&小魚&いよかん		牛乳,小魚		いよかん		38 g		
		ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが				23 g
		大根のそぼろ煮	鶏ひき肉		にんじん	だいこん,えだまめ	三温糖,でんぶん	油		2.5 g
		なめこ汁	木綿豆腐,みそ		にんじん	たまねぎ,なめこ,だいこん,ねぎ				
31 水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	837 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				35 g		
		ポークカレー	豚もも肉		にんじん	にんにく,たまねぎ,りんごペースト	じゃがいも,小麦粉	油,バター		28 g
		いかのねぎ塩焼き	いか			しょうが,にんにく,ねぎ	三温糖	白ごま,ごま油		2.9 g
		糸寒天のサラダ		糸寒天	にんじん	キャベツ,だいこん,コーン,レモン果汁	上白糖			

献立は都合により変更します。