

1月(前半)献立表

今月の食育目標：行事食・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 糖質芋類砂糖	6群 油脂類			
9 火	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	754 kcal	行事食 伝統食 今月の食育目標は「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「おせち料理」がありますね。そして、日を追うごとに、七草、鏡開き、小正月などが続きます。それぞれの行事食も給食に出していきたいと思いたいで、実際に味わいながら行事食・伝統食を知っていきましょう。	
		牛乳&小魚&みかん	七草献立	牛乳,小魚	みかん				35 g		
		さわらの西京漬け焼き	さわら西京漬け						20 g		
		みぞれ和え			ほうれんそう	だいこん,もやし,なめたけ			1.8 g		
		七草すいとん汁	鶏もも肉,油揚げ,なると		にんじん,かぶ(薬),せり	はくさい,かぶ(根),えのきだけ	中力粉				
10 水	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	811 kcal	図書委員会 コラボ献立 ⑦ 今月の図書委員会とのコラボレーションメニューは、「満月珈琲店の聖詠み〜メタモルフォーゼの調べ〜(望月麻衣)」より、「フラムチャウダー」を作ります。今年度最後の図書委員会コラボ献立になります。楽しみにしてください。	
		牛乳&小魚&りんご		牛乳,小魚	りんご				27 g		
		牛丼の具	牛肉			たまねぎ,ねぎ,干し椎茸	しらたき,三温糖	油	31 g		
		しょうが風味サラダ		しらす干し	にんじん,水菜	キャベツ,だいこん,しょうが	上白糖	ごま油	2.6 g		
		みそけんちん汁	木綿豆腐,みそ		にんじん	だいこん,ごぼう,えのきだけ,ねぎ		ごま油			
11 木	○	発芽玄米入りご飯	鏡開き献立					精白米,発芽玄米	806 kcal	図書委員会 コラボ献立 ⑦ 今月の図書委員会とのコラボレーションメニューは、「満月珈琲店の聖詠み〜メタモルフォーゼの調べ〜(望月麻衣)」より、「フラムチャウダー」を作ります。今年度最後の図書委員会コラボ献立になります。楽しみにしてください。	
		牛乳&小魚&白玉ぜんざい	あずき	牛乳,小魚				白玉団子,上白糖	37 g		
		さけのみそマヨネーズ焼き	さけ,みそ	あおのり				マヨドレ	20 g		
		白和え	油揚げ,木綿豆腐,みそ		ほうれんそう,にんじん	キャベツ	こんにゃく,三温糖	白ごま	2.4 g		
		なるとのすまし汁	なると		にんじん,こまつな	たまねぎ,えのきだけ,干し椎茸					
12 金	○	食パン(いちごジャム)				いちごジャム	食パン	820 kcal	図書委員会 コラボ献立 ⑦ 今月の図書委員会とのコラボレーションメニューは、「満月珈琲店の聖詠み〜メタモルフォーゼの調べ〜(望月麻衣)」より、「フラムチャウダー」を作ります。今年度最後の図書委員会コラボ献立になります。楽しみにしてください。		
		牛乳	図書委員会コラボ献立の	牛乳						35 g	
		ガーリックチキンステーキ	鶏もも肉							36 g	
		フレンチサラダ			にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン	上白糖	オリーブ油		3.3 g	
		クラムチャウダー	ベーコン,あさり	牛乳,生クリーム	にんじん,パセリ	たまねぎ,はくさい,セロリ,コーンペースト	じゃがいも	油			
15 月	○	お赤飯	あずき				もち米,精白米	827 kcal	図書委員会 コラボ献立 ⑦ 今月の図書委員会とのコラボレーションメニューは、「満月珈琲店の聖詠み〜メタモルフォーゼの調べ〜(望月麻衣)」より、「フラムチャウダー」を作ります。今年度最後の図書委員会コラボ献立になります。楽しみにしてください。		
		牛乳&小魚	小正月献立	牛乳,小魚						37 g	
		炒りどり	鶏もも肉		にんじん,さやえんどう	ごぼう,たけのこ,干し椎茸,れんこん	こんにゃく,三温糖	油		20 g	
		小松菜としらすのおかか和え	花かつお	しらす干し	こまつな	キャベツ,きゅうり				3.5 g	
		粕汁	さけ,油揚げ,みそ		にんじん	だいこん,ねぎ	じゃがいも,こんにゃく				
16 火	○	ソフト麺					ソフト麺	828 kcal	図書委員会 コラボ献立 ⑦ 今月の図書委員会とのコラボレーションメニューは、「満月珈琲店の聖詠み〜メタモルフォーゼの調べ〜(望月麻衣)」より、「フラムチャウダー」を作ります。今年度最後の図書委員会コラボ献立になります。楽しみにしてください。		
		牛乳&ソフール(プレーン)		牛乳,ヨーグルト(プレーン味)						42 g	
		わかさぎのからあげ		わかさぎ,あおのり				でんぷん		米油	25 g
		かみかみサラダ	さきいか		にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン		油,白ごま		3.2 g	
		かやく汁	豚もも肉		にんじん,ほうれんそう	ごぼう,干し椎茸,はくさい,えのきだけ,ねぎ	しらたき,三温糖,でんぷん				
17 水	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	808 kcal	図書委員会 コラボ献立 ⑦ 今月の図書委員会とのコラボレーションメニューは、「満月珈琲店の聖詠み〜メタモルフォーゼの調べ〜(望月麻衣)」より、「フラムチャウダー」を作ります。今年度最後の図書委員会コラボ献立になります。楽しみにしてください。	
		牛乳&小魚&みかん		牛乳,小魚	みかん				28 g		
		スペイン風オムレツ	ベーコン,卵	生クリーム,チーズ	ほうれんそう	たまねぎ,えのきだけ		油	30 g		
		キャベツのさっぱりサラダ				キャベツ,きゅうり,だいこん,コーン,レモン果汁		オリーブ油	3.0 g		
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん	しょうが,ねぎ,たまねぎ,はくさい,たけのこ	はるさめ	油			
18 木	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	807 kcal	図書委員会 コラボ献立 ⑦ 今月の図書委員会とのコラボレーションメニューは、「満月珈琲店の聖詠み〜メタモルフォーゼの調べ〜(望月麻衣)」より、「フラムチャウダー」を作ります。今年度最後の図書委員会コラボ献立になります。楽しみにしてください。	
		牛乳&小魚&いちご		牛乳,小魚	いちご				31 g		
		ユーリンチー	鶏もも肉			しょうが,にんにく,ねぎ	でんぷん,三温糖	米油,ごま油	28 g		
		大根サラダ				だいこん,キャベツ,きゅうり		油	2.0 g		
		春雨スープ	鶏ひき肉		こまつな	しょうが,ねぎ,たまねぎ,はくさい,干し椎茸	はるさめ				

献立は都合により変更します。