

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6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		
8 水	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米		790 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すので、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	七草献立		牛乳,小魚					40 g	
		さばの塩こうじ焼き	さば,塩こうじ							22 g	
		大根のそぼろ煮	鶏ひき肉		にんじん,えだまめ	だいこん	三温糖,でんぶん	油	2.4 g		
		七草すいとん汁	鶏むね肉,油揚げ,なると		にんじん,かぶの葉,せり	はくさい,かぶ根,えのきたけ	中力粉				
9 木	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米		847 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						25 g	
		チキンカレー	鶏むね肉		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	29 g		
		のり塩ポテト		あおのり			じゃがいも	米油	2.4 g		
		キャベツのさっぱりサラダ			水菜	キャベツ,だいこん,コーン,レモン果汁		オリーブ油			
10 金	○	発芽玄米入りご飯	鏡開き献立					精白米,発芽玄米		839 kcal	
		牛乳&小魚&白玉せんざい	あずき	牛乳,小魚			白玉団子,砂糖		36 g		
		あじの竜田揚げ	あじ				でんぶん	米油	23 g		
		切り干し大根の炒め煮	さつま揚げ,油揚げ		にんじん,さやいんげん	切干大根	三温糖	油	2.6 g		
		豆腐となるとのすまし汁	木綿豆腐,なると		にんじん,こまつな	たまねぎ					
14 火	○	中華麺						中華麺		801 kcal	
		牛乳&ヨーグルト(ソファールプレーン)		牛乳,ヨーグルト(プレーン)						41 g	
		わかさぎのからあげ	わかさぎ	あおのり			でんぶん	米油	23 g		
		五色和え		カットわかめ	水菜,にんじん,こまつな	もやし	砂糖	白ごま	3.1 g		
		みそラーメンスープ	豚ひき肉,みそ		にんじん	しょうが,ねぎ,にんにく,たまねぎ,はくさい,もやし,たけのこ,コーン		油,ごま油			
15 水	○	お赤飯	あずき					もち米,精白米	黒ごま	762 kcal	大寒
		牛乳&小魚	小正月献立		牛乳,小魚					32 g	
		炒りどり	鶏もも肉		にんじん,さやいんげん	ごぼう,たけのこ,れんこん	こんにゃく,三温糖	油	18 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,水菜	キャベツ			3.4 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 木	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米		759 kcal	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20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		牛乳,小魚						37 g	
		さばの味噌煮	さば,みそ			しょうが	三温糖		22 g		
		のりいっぱいサラダ		焼きのり	にんじん,水菜	キャベツ	はるさめ,砂糖	ごま油	2.5 g		
		きのこ汁	豚もも肉,油揚げ		にんじん,こまつな	だいこん,えのきたけ,しめじ	つきこん	油			
17 金	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米		783 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						31 g	
		ユーリンチー	鶏もも肉			しょうが,にんにく,ねぎ	でんぶん,三温糖	米油,ごま油	25 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	砂糖	ごま油	2 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	はるさめ				
20 月	○	発芽玄米入りご飯	大寒献立					精白米,発芽玄米		743 kcal	
		牛乳&小魚&みかん		牛乳,小魚		みかん				39 g	
		ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが				22 g	
		納豆和え	ひきわり納豆,花かつお		チンゲンサイ,にら,水菜	もやし			2.0 g		
		寄せ鍋風汁	鶏むね肉,たら,木綿豆腐		にんじん,しゅんぎく	はくさい,えのきたけ,ねぎ	しらたき				

献立は都合により変更します。