



平成30年1月 学校給食予定献立表 (中学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆: よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
10	水	ご飯 牛乳 ◆ごぼうと大豆のかき揚げ 水菜のごまあえ 豚汁 りんご	ごはん さといも こむぎこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ だいたす みそ しらすほし ひじき	だいこん にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ もやし みずな はくさい りんご	805 26.0
11	木	パン 牛乳 鶏肉のレモン漬け (2個) ブロッコリーとキャベツのソテー レタススープ	パン じゃがいも でんぷん さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あぶら	レタス かぶ にんじん コーン さやいんげん レモン ブロッコリー キャベツ	835 35.3
12	金	ご飯 牛乳 肉団子のおろし煮 ◆れんこんのきんぴら のっぺい汁	ごはん さといも でんぷん さとう ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちくわ くきわかめ	にんじん ごぼう しめじ ねぎ だいこん なめこ れんこん こんにゃく たまねぎ	751 29.4
15	月	ご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き ◆小松菜とごぼうのごまあえ 粕汁	ごはん さといも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あぶらあげ さけ みそ	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく キャベツ たまねぎ コーン こまつな ごぼう もやし	745 33.5
16	火	パン 牛乳 ウインナーのソテー マカロニサラダ 白菜の豆乳クリーム煮	パン じゃがいも こめこ あぶら マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ウインナー チキンハム	はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ あおピーマン あかピーマン しめじ キャベツ コーン	798 32.1
17	水	ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 黒豆の五目煮 具雑煮	ごはん もち さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ぶり くろまめ ぶたにく	はくさい だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん	819 33.5
18	木	パン 牛乳 たらフライ ◆ごぼうとチキンのサラダ 白菜とベーコンのスープ	パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たら とりにく ひじき	はくさい にんじん しいたけ チンゲンサイ ごぼう キャベツ コーン	769 36.2
19	金	冬野菜カレー 牛乳 煮卵 ゆで野菜サラダ (ドレッシング)	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく わかめ	だいこん カリフラワー たまねぎ にんじん コーン さやいんげん にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ	823 27.7
22	月	黒糖パン 牛乳 太子みそ焼きそば コーンシュマイ (3個) ほうれん草と卵のスープ	パン くらさとう でんぷん ちゅうかめん あぶら ごま パンこ こむぎこ だいたすこ さとう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく きょにく とりにく みそ	ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきだけ しょうが キャベツ もやし ねぎ りんご しょうが にんにく コーン	759 29.4
23	火	パン 牛乳 ウインナーとキャベツのトマト煮 小松菜とハムのごまあえ コーンポタージュ	パン じゃがいも あぶら こめこ オリーブオイル さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ポークハム	コーン にんじん パセリ キャベツ たまねぎ にんにく さやいんげん トマト こまつな もやし	722 29.1
24	水	★オリンピック応援メニュー①★ ご飯 牛乳 さばのヤンニョムかけ ほうれん草のチャプチェ わかめスープ	ごはん ごまあぶら でんぷん あぶら ごま さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ さば ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし ねぎ ねぶかねぎ ゆず にんにく しょうが ほうれんそう	809 29.6
25	木	パン 牛乳 ホキのマヨネーズ焼き もやしのソテー ワンタンスープ チョココリーム	パン ワンタンのかわ ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ やきぶた	たまねぎ にんじん はくさい えのきだけ ねぎ もやし あかびーまん あおピーマン キャベツ いら	783 30.6
26	金	★オリンピック応援メニュー②★ ピピンバ 牛乳 トック みかん	ごはん トック (もち) さとう ごまあぶら でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ ぶたにく	だけのこ だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく ほうれんそう もやし はくさいキムチ みかん	768 29.1
29	月	ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ (3個) 小松菜のツナあえ ばち汁	ごはん そうめんパチ でんぷん こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ツナ とりにく あぶらあげ	たまねぎ だいこん ほししいたけ にんじん ねぎ こまつな もやし しょうが にんにく	793 36.6
30	火	パン 牛乳 煮込みハンバーグ ◆ごぼうのマヨネーズソテー コンソメスープ	パン じゃがいも さとう マヨネーズ ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ ごぼう はくさい	801 31.6
31	水	ご飯 牛乳 ◆わかさぎの磯辺揚げ 白菜の甘酢あえ みそ肉じゃが	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ みそ わかさぎ あおりの チキンハム	たまねぎ にんじん いとこんにゃく さやいんげん はくさい ゆず	789 29.4

～2018年冬季オリンピック応援メニュー～

2018年2月9日から2月25日まで、**韓国の平昌(ピョンチャン)**で冬季オリンピックが開催されます。

そこで、オリンピック開催にちなんで、給食で**韓国料理**を実施する予定です。
お楽しみに！



1/24(水)

- ヤンニョム … **韓国料理の味付けに使う薬味や調味料を混ぜて作る合わせ調味料。**
- チャプチェ … **春雨・肉・野菜を炒めた料理です。韓国でお祝いやおもてなしの定番料理です。**
- わかめスープ … **韓国で誕生日のお祝いにかかせない料理です。子どもの健やかな成長を願って食べられています。**

1/26(金)

- ピピンバ … **韓国語で混ぜご飯という意味です。給食人気メニュー！**
- トック … **トックはうるち米で作られたお餅で、韓国でお正月に食べられている雑煮です。長寿や豊かに暮らせるように願いを込めて食べられています。**