



令和4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 ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (ぎ)	からだをつくる (あか)	からだのちようしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
13	木	パン 牛乳 豆のミートチーズ焼き ジャーマンポテト コーン豆乳クリームスープ	パン さとう あぶら じゃがいも こめこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ きんときまめ ひよこまめ しろいんげんまめ だいず ベーコン ポークハム とうにゅう	トマト たまねぎ パセリ コーン にんじん チンゲンサイ	820 32.7
14	金	行事食【正月】 減量ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 変わりなます 具雑煮	ごはん さとう でんぶん もち	ぎゅうにゅう ぶり ツナ とりにく かまぼこ	だいこん きんときにんじん ゆず はくさい かぶ にんじん ねぎ ほししいたけ	801 29.9
17	月	防災給食 ご飯 牛乳 ★ツナじゃが ★切り干し大根のサラダ ★高野豆腐のみそ汁	ごはん さとう じゃがいも ふ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき いとかまぼこ こうやどうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん キャベツ みずな コーン はくさい ねぎ ほししいたけ	757 26.6
18	火	ご飯 牛乳 みそカツ キャベツともやしの炒め物 わかめスープ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく はっちようみそ チキンハム とうふ ぶたにく わかめ	キャベツ もやし だいこん にんじん ねぎ	783 31.0
19	水	ご飯 牛乳 だし巻き卵 野菜のごまネーズあえ すき焼き風煮	ごはん でんぶん あぶら マヨネーズ ごま さとう ふ	ぎゅうにゅう たまご ちくわ ぶたにく やきとうふ	キャベツ チンゲンサイ みずな いとこんにやく はくさい ごぼう にんじん しろねぎ えのきたけ	785 31.0
20	木	パン 牛乳 ハムステーキ ★ツナサラダ 大根とベーコンのスープ	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ツナ ベーコン	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	778 31.0
21	金	冬野菜カレー 牛乳 ◆じゃこじゃこ黒豆 ★ミックスフルーツ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かえりちりめん くらだいず	かぶ カリフラワー たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく しょうが パイナップル もも みかん	813 26.0
24	月	ご飯 牛乳 鮭の照りマヨ焼き ★切り干し大根の炒め煮 どさんこ汁	ごはん マヨネーズ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ちくわ ぶたにく とうふ しろみそ	きりぼしだいこん にんじん しろねぎ いら コーン もやし さやいんげん にんにく	781 35.5
25	火	わかめご飯 牛乳 ★がんと高野豆腐の煮物 かす汁 みかん	ごはん さとう さといも さけかす	ぎゅうにゅう わかめ こうやどうふ がんもどき とりにく ぶたにく とうふ ちくわ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん たけのこ ごぼう だいこん こんにやく しろねぎ みかん	793 30.8
26	水	ご飯 牛乳 ◆いかの黒ごま揚げ ◆れんこんのサラダ ★磯香汁	ごはん ごま こむぎこ あぶら マヨネーズ さといも ふ	ぎゅうにゅう いか こんぶ ポークハム あおさのり かまぼこ あぶらあげ みそ	れんこん ほうれんそう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	774 30.5
27	木	パン 牛乳 ハンバーグデミグラソース ◆糸寒天サラダ ★ミネストローネ	パン でんぶん じゃがいも こめこ あぶら さとう ごまあぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いかんてん チキンハム ベーコン だいず	キャベツ にんじん もやし コーン かんぴょう たまねぎ パセリ トマト	874 35.7
28	金	ご飯 牛乳 ◆筑前煮 ★◆切り干し大根と小松菜の香味あえ かきたま汁 ◆紫芋チップ	ごはん さといも さとう あぶら ごま ごまあぶら でんぶん さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ツナ しおこんぶ たまご とうふ	こんにやく ごぼう れんこん にんじん さやいんげん こまつな きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	742 29.2
31	月	ご飯 牛乳 白身魚の野菜あんかけ ビーフンのソテー 鶏団子の中華スープ	ごはん でんぶん あぶら さとう ビーフン	ぎゅうにゅう たら やきぶた とりにく	たまねぎ にんじん あおピーマン キャベツ いら たけのこ ねぎ はくさい もやし ほししいたけ	803 33.1

1月17日は「防災給食」

1995年の1月17日、阪神淡路大震災が発生し、たくさんの方々の命が奪われ、多くの人々が被害を受けました。また、近年さまざまに地域で地震が発生しています。私たちが住んでいる地域でも、いつ、大きな地震が起き、被害にあうかわかりません。日頃から、災害の備えについて考え、準備しておくことが大切です。(裏面参照)

ご飯 牛乳
ツナじゃが
切り干し大根のサラダ
高野豆腐のみそ汁

「ツナじゃが」は、ツナ缶・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん、「切り干し大根のサラダ」は、切り干し大根・ひじき・コーン、「高野豆腐のみそ汁」は高野豆腐・焼きふ・干しいたけ、というように、常温で保存可能な食材を使っています。

缶詰や乾物などは、常温で長期保存でき、手軽な調理とアイデアしだいで色々なおかずに変身させることができます。食材が不十分な災害時でも、不足しがちなビタミン・ミネラルの補給に役立ちます。日頃から「こんな料理はどうか?」「こんな材料を使ったらおいしくなるかな?」など、工夫を凝らして家族で料理を作り、味わってみましょう。保存する食材を選ぶのも楽しくなりますよ。