



令和5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 (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) たんぱくしつ (g)
12 木	きなこパン 厚揚げとじゃが芋のマヨみそ炒め 鶏つくねとうずら卵のスープ みかん	パン あぶら グラニューとう じゃがいも マヨネーズ はるさめ でんぱん	ぎゅうにゅう きなこ みそ あつあげ ベーコン とりにく うずらたまご	たまねぎ ブロッコリー はくさい にんじん もやし ほししいたけ ほうれんそう みかん	825 30.5
13 金	行事食【正月】 ご飯 牛乳 味つけのり ぶりのしょうゆ糀かけ ◆黒豆の五目煮 具雑煮	ごはん さとう もち	ぎゅうにゅう ぶり くろまめ ぶたにく とりにく かまぼこ のり	にんじん ごぼう さやいんげん はくさい だいこん ほししいたけ ねぎ こんにゃく	823 33.8
16 月	ご飯 牛乳 春巻き ◆れんこんの香味炒め 八宝菜	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぱん こむぎこ はるさめ こめこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	れんこん こまつな しろねぎ にんにく しょうが はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ	784 22.9
17 火	防災献立 ご飯 牛乳 ★さばそぼろ ★◆切干大根のはりはりサラダ ★豚汁	ごはん さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう ツナ わかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ さば	たまねぎ にんじん しょうが きりほしだいこん みずな ゆず だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	819 31.6
18 水	ご飯 牛乳 おろしハンバーグ 甘酢ポテトサラダ れんこんのとろとろスープ	ごはん さとう じゃがいも あぶら でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム かつおがし とりにく	だいこん ねぎ きゅうり にんじん れんこん はくさい なましいたけ たまねぎ	815 29.6
19 木	パン ぎゅうにゅう ハムカツ コールスローサラダ かぶとほたての豆乳シチュー	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう ほたて ハム ベーコン とうにゅう	キャベツ みずな にんじん かぶ コーン かぶ たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム	840 32.3
20 金	ご飯 牛乳 鶏肉の塩から揚げ(2個) 中華風野菜炒め ワントンスープ デコポン	ごはん でんぱん あぶら ごまあぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく しょうが はくさい もやし きくらげ たまねぎ みずな にんじん えのきたけ ねぎ デコポン	808 34.8
23 月	ご飯 牛乳 ◆わかさぎの磯辺揚げ にらとツナのあえ物 すき焼き煮	ごはん こむぎこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう わかさぎ ツナ ぎゅうにく やきとうふ あおのり	にら コーン はくさい にんじん ねぎ みずな えのきたけ ごぼう いとこんにゃく	791 30.1
24 火	ご飯 牛乳 鮭のちゅうみソースかけ ◆たくあんのごまかつおあえ かす汁 レモンムース	ごはん でんぱん あぶら さとう ごま さといも さけかす	ぎゅうにゅう さけ ちくわ ぶたにく あぶらあげ しろみそ もろみ だいずこ かつおがし とうにゅう	たくあん キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう ねぎ なましいたけ こんにゃく レモン	818 33.3
25 水	ご飯 牛乳 ◆豚肉の黒酢あえ 太子ねぎじゃが 大根のみそ汁	ごはん でんぱん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ にんじん だいこん こまつな なましいたけ	822 30.3
26 木	パン 牛乳 ◆いかのエスカベツシュ 塩こうじポトフ アロエフルーツヨーグルト	パン でんぱん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いか とりにく ウインナー ヨーグルト	たまねぎ あかパプリカ パセリ にんじん キャベツ ブロッコリー かぶ もも パイナップル みかん アロエ	805 32.8
27 金	ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン 大根のナムル キムチチゲ	ごはん でんぱん さとう はちみつ ごま じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ やきぶた ぶたにく とうふ	にんにく だいこん ほうれんそう はくさいキムチ たまねぎ にんじん もやし しろねぎ こまつな にら	792 35.2
30 月	ご飯 牛乳 鯖の甘みそかけ じゃが芋の塩こうじ炒め ばち汁	ごはん さとう でんぱん じゃがいも そうめんばち あぶら あまざけ	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく ちくわ あぶらあげ	しょうが にんじん えだまめ だいこん ほししいたけ ねぎ こんにゃく	790 31.0
31 火	カレーライス 牛乳 豆腐よせのあんかけ グリーンサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぱん こむぎこ ごま こめこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ とうふ ぎょにく くきわかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが ねぎ キャベツ ブロッコリー かぼちゃ	812 22.4

※1月17日は阪神淡路大震災が起きた日です。防災について考える日として「防災献立」を実施します。



発酵とは人間にとってよい働きをする微生物が、食べ物の中でたくさん増え、食材にもよい影響を及ぼしている状態のことをいいます。この微生物の働きによってよい効能を持つ食品に生まれ変わったものが発酵食品です。日本では昔からこの発酵の力を上手に利用して、さまざまな食品を作りあげてきました。

●みそ

麹菌(カビの一種)や酵母菌、乳酸菌のはたらきによって作られる。風味が増し、大豆の栄養分が効率よく消化・吸収される。

●納豆

納豆菌によって作られる。納豆菌が作り出す酵素のナットウキナーゼには血管の詰まり(血栓)を溶かすはたらきがある。大豆の豊富な栄養を毎日手軽にとれる。

●漬物(めか漬け)

乳酸菌が多く含まれる。米ぬかのビタミンB₁も加わり栄養価も高い。ただし、一般に塩がよく利かせてあるので、食べる量には注意しよう。

