



平成29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)
11	水	ご飯 牛乳 豚カツ(ソース) ポイルキャベツ 大根のみそ汁	ごはん こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく たまご	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ	815
						32.2
12	木	パン 牛乳 パンネのピザソース焼き 三色ごま和え かぶのスープ いちごジャム	パン ペンネ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく チーズ	かぶ はくさい にんじん たまねぎ パセリ コーン しょうが マッシュルーム ほうれんそう キャベツ いちご	755
						31.4
13	金	ご飯 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き 黒豆の煮豆 ばち汁	ごはん そうめんパチ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ みそ くろまめ	たまねぎ だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ ピーマン あかピーマン	792
						33.6
16	月	パン 牛乳 鶏肉のマーマレード煮(2個) スパゲティのケチャップ炒め コンソメスープ	パン ジャがいも スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ にんにく ピーマン オレンジ みかん	782
						33.5
17	火	パン 牛乳 白身魚のゆず香揚げ 温野菜サラダ(ドレッシング) ワンタンスープ	パン ワンタンのかわ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ジャがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ ゆず キャベツ ブロッコリー あかピーマン	742
						33.0
18	水	カレーライス 牛乳 蒸しシューマイ(3個) ばんさんすう	ごはん ジャがいも はるさめ さとう パンこ ごまあぶら あぶら こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム	たまねぎ にんじん もやし しょうが にんにく キャベツ グリンピース	842
						28.8
19	木	ピタパン 牛乳 焼きそば オムレツの甘酢あんかけ ◆ごぼうのマヨネーズソテー みかん	ピタパン ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あおのり たまご ポークハム	キャベツ にんじん もやし ねぎ たまねぎ ピーマン あかピーマン ごぼう みかん ほうれんそう	731
						29.8
20	金	ご飯 牛乳 かぼちゃひき肉サンドフライ 小松菜のごま和え 豚汁 味つけのり	ごはん あぶら パンこ ごま さとう でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ のり みそ	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ かぼちゃ こまつな もやし たまねぎ	735
						23.5
23	月	★日本の味めぐり①長崎★ ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き ◆浦上そば 具雑煮	ごはん もち さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにつく かまぼこ ぶり ぶたにく さつまあげ	はくさい にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ ごぼう もやし こんにゃく さやいんげん	816
						34.2
24	火	パン 牛乳 煮込みハンバーグ もやしのカレー炒め ジャがいものスープ	パン ジャがいも さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにつく やきぶた ぶたにく	にんじん たまねぎ コーン パセリ セロリー もやし マッシュルーム グリンピース チンゲンサイ	803
						33.9
25	水	★日本の味めぐり②岐阜★ ご飯 牛乳 けいちゃん ◆切干大根のごま和え こぶ汁	ごはん さといも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう こんぶ あぶらあげ とりにつく みそ ポークハム	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし きりほしだいこん ほうれんそう	702
						30.1
26	木	黒糖パン 牛乳 玉ねぎクロック ◆れんこんとツナのサラダ 中華スープ	パン こくとう あぶら マヨネーズ ジャがいも でんぶん こむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ きゅうにつく	もやし ほししいたけ ねぎ にんじん はくさい たまねぎ れんこん キャベツ	752
						25.2
27	金	★日本の味めぐり③群馬★ ご飯 牛乳 ◆いかのねぎ塩焼き おきりこみ ◆こんにゃくの炒め煮 みかん	ごはん うどん さといも ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう いか とりにつく あぶらあげ ちくわ	だいこん にんじん ごぼう はくさい しめじ こんにゃく しょうが にんにく ねぎ ねぶかねぎ さやいんげん みかん	717
						30.7
30	月	パン 牛乳 わかさぎの磯部揚げ 野菜のホットアーモンド ミネストローネ	パン ジャがいも マカロニ こむぎこ あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ベーコン だいす わかさぎ あおのり	たまねぎ にんじん パセリ セロリー チンゲンサイ キャベツ トマト	746
						29.2
31	火	パン 牛乳 鶏肉のさっぱり煮(2個) キャベツとハムのごま和え 白菜のコンシチュー	パン ジャがいも さとう こむぎこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく チキンハム	はくさい たまねぎ にんじん グリンピース コーン にんにく しょうが キャベツ こまつな	808
						34.1

1月24日~30日 全国学校給食週間



給食週間中の献立♪ 『日本の味めぐり』

【長崎の郷土料理】

○浦上そば

豚肉や野菜を甘辛く炒ため、野菜炒めやきんぴらにも似た料理です。



日本にキリスト教が伝わった後、ポルトガル人の神父さんが、「健康に良いから」と、日本人に豚肉を食べることをすすめたことから、この料理が生まれたのだそうです。「そばろ」とは、方言で、「あらいせん切り」という意味だそうです。

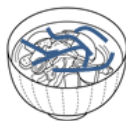
○具雑煮

島原地方でお正月に食べられる料理です。

【岐阜の郷土料理】

○こぶ汁

年末年始にかけて食べる料理で、長く切った昆布や野菜を入れることで、『長生きできますように』という願いが込められています。



○けいちゃん

みそダレに漬け込んだ鶏肉を野菜と一緒に炒めます。「けい」は鶏肉を表しています。



【群馬の郷土料理】

○おきりこみ

群馬県は、小麦の栽培が盛んで、うどんがよく食べられています。おきりこみは、うどんを「切っては入れ、切っては入れ」で作る様子から、この名前がついたそうです。



○特産品『下仁田ねぎ』

給食では、いかと塩焼きにします。(給食は通常の白ねぎです。)

