



# 1月分 給食献立予定表

きゅう しよく こん だて よ てい ひょう



相馬市立向陽中学校

日付	主食	献立表	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂肪(g) 塩分(g)	おもな材料					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
8 (金)	ごはん	牛乳 チキンカレー 福神漬 大根サラダ ソファール	885 27.9 24.0 3.42	とり肉 牛乳	チーズ ソファール	きゅうり グリーンピース しょうが 福神漬	レタス にんにく チャツネ 大根	給食用精米 じゃがいも ドレッシング	おおむぎ サラダ油 ごま
12 (火)	パン	<b>鉄分アップ献立</b> 牛乳 ハンバーガー ごぼうサラダ ほうれん草とあさりのスープ	895 38.3 30.3 5.96	ハンバーグ あさり ベーコン	牛乳 豆腐 ツナ	きゅうり コーン ねぎ 干しいたけ	キャベツ にんじん ほうれん草 ごぼう	パン マカロニ ドレッシング	マヨネーズ 赤ワイン
13 (水)	ごはん	牛乳 ごはん さけのマリネ 八宝菜 ふりかけ	881 47.8 31.2 2.57	牛乳 ぶた肉 えび	鮭 八宝イカ うずら卵	きゅうり 黄ピーマン はくさい 干しいたけ	たまねぎ 黄ピーマン 干しいたけ チンゲン菜	給食用精米 サラダ油	片栗粉 上白糖
14 (木)	めん	牛乳 みそラーメン 揚げ餃子 春雨サラダ	746 30.4 20.5 3.56	豚ひき肉 餃子	牛乳 ハム	ねぎ ごぼう もやし きくらげ	きゅうり にんじん にんにく コーン	中華めん ドレッシング	はるさめ
15 (金)	ごはん	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 納豆 小松菜とちくわの胡麻和え	761 31.4 18.2 1.96	豚肉 納豆 牛乳	なまあげ ちくわ	たまねぎ しいたけ こまつな にんじん	グリーンピース ねぎ もやし	こんにゃく 上白糖 給食用精米 強化米	サラダ油 黒ゴマ おおむぎ じゃがいも
18 (月)	ごはん	<b>日本型食事の日</b> 牛乳 ゆかりごはん こがれいのから揚げ 豚汁 かぶの漬物	865 30.8 31.0 5.26	牛乳 豚肉 味噌 かぶ	かれい 豆腐 かつお	うめゆかり だいこん ごぼう かぶ	にんじん はくさい ねぎ きゅうり	給食用精米 強化米 サラダ油 こんにゃく	おおむぎ 片栗粉 じゃがいも
19 (火)	パン	牛乳 コッペパン チキンカツ ジャム そえブロッコリー キャベツとみず菜のスープ	826 37.8 30.3 3.49	牛乳 卵	とり肉 ハム	ブロッコリー たまねぎ みずな しいたけ	きゅうり キャベツ コーン	パン パン粉 ドレッシング	小麦粉 サラダ油
20 (水)	ごはん	牛乳 かき揚げ丼 小松菜のみそ汁 白菜の漬物	818 28.4 18.3 4.03	牛乳 わかめ かつお節 ちくわ	豆腐 味噌 いか 卵	ねぎ はくさい しょうが たまねぎ	こまつな にんじん ごぼう	薄力粉 砂糖 さつまいも 強化米	サラダ油 白ひり胡麻 おおむぎ
21 (木)	めん	牛乳 クリームスパゲティ ひじきのサラダ いよかん	877 33.3 26.6 5.02	牛乳 ベーコン あさり ひじき	牛乳 チーズ ツナ	いよかん えのきたけ マッシュルーム パセリ	にんじん ぶなしめじ にんにく きゅうり	ソフトめん ドレッシング	無塩バター
22 (金)	ごはん	牛乳 麦ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め いも煮汁	799 30.1 24.9 3.87	牛乳 味噌 豆腐	豚肉 かつお節	にんじん キャベツ だいこん	ピーマン ごぼう ねぎ	給食用精米 強化米 サラダ油 さといも	おおむぎ こんにゃく 上白糖

## 全国学校給食週間 (1/24~1/30まで)

25 (月)	ごはん	牛乳 麦ごはん 鱈のホイル焼き 味噌おでん みかん	828 35.4 19.4 2.99	牛乳 ちくわ 一口がんも うずら卵	たら 結び昆布 さつまあげ 味噌	たまねぎ グリーンピース だいこん みかん	マッシュルーム レモン にんじん	給食用精米 強化米 こんにゃく	おおむぎ さといも 上白糖
26 (火)	パン	牛乳 ココア揚げパン ポークビーンズ グリーンサラダ	844 29.6 29.3 4.60	牛乳 だいたず	豚肉	レタス にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン グラニュー糖 じゃがいも 上白糖	サラダ油 ドレッシング 赤ワイン
27 (水)	ごはん	<b>カミカミ献立の日</b> 牛乳 たこめし 千草和え こづゆ みかんゼリー	742 32.9 15.4 3.72	たこ 牛乳 とり肉	きざみのり ほたて貝柱 いか	だいこん きくらげ キャベツ にんじん	にんじん さやえんどう こまつな	給食用精米 強化米 さといも 上白糖	強化米 しらたき 白ひり胡麻
28 (木)	めん	牛乳 あんかけ焼きそば 青のりのすまし汁 豆乳プリン	838 36.5 22.7 3.43	豚肉 うずら卵 あおのり はんぺん	いか 牛乳 とうふ かつお節	たけのこ きくらげ たまねぎ	はくさい にんじん ねぎ	中華めん 上白糖	サラダ油 片栗粉
29 (金)	ごはん	牛乳 麦ごはん あじフライ 芋がら汁 青大豆いりおひたし	800 34.9 21.8 3.04	牛乳 卵 かつお節 だいたず	あじ 凍り豆腐 味噌	いもがら ねぎ にんじん	はくさい キャベツ ほうれん草	給食用精米 強化米 パン粉	おおむぎ 小麦粉 サラダ油

学校給食 栄養基準	820	カロリー(kcal)	827	月平均の栄 養価	※材料・その他の都合で献立が変わることがあります。
	30.0	タンパク(g)	33.7		
	25.0	脂肪(g)	24.2		
	3.0	塩分(g)	3.79		

\* 学校給食栄養基準とは、文部科学省が定めた生徒1人1食あたりに必要な栄養摂取基準です。

## 全国学校給食週間とは？

戦争による食料不足で中止になっていた学校給食が、戦争が終わり、子供たちの栄養不足を改善のため外国等からの援助で給食が再開されました。昭和21年12月24日に新しい学校給食が始まったことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが冬休みに入ってしまうため、一か月後の1月24日から一週間を「全国学校給食週間」とすることが決まりました。

### お正月クイズ

1月7日に食べる春の七草のなかで「スズナ」とは何の野菜のことでしょう？

1. かぶ



2. にんじん



3. だいこん



(ロケツと判書)のせい、1、スズナ

