



# 1月分給食献立予定表



H30年度1月 相馬市立向陽中学校

日付	主食	献立名	エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	主な材料名		
				血や肉になる	体の調子をととのえる	カや熱のもとになる
8(火)	シュガートースト	牛乳 キャベツスープ ビーンズサラダ	794 24.3 27.3 3.1	ホイップクリーム ひよこ豆 ミックスビーンズ わかめ 牛乳 ウインナー	きゅうり にんじん コーン キャベツ たまねぎ セロリー レタス	食パン グラニュー糖 マーガリン ごま ドレッシング じゃがいも
9(水)	カレーピラフ	牛乳 大根サラダ ワンタンスープ	781 26.6 28.9 3.0	ぶた肉 牛乳 ツナ缶 なたと	生姜 コーン ねぎ たまねぎ にんじん もやし グリーンピース だいこん なら きゅうり レタス きくらげ	給食精米 ごま 大麦 強化米 マヨネーズ 肉入りワンタン
10(木)	ソフト麺	牛乳 すきやきうどん ポテトサラダ ソフトル	885 37.5 20.0 3.8	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ハム ソフトル	たまねぎ にんじん きゅうり はくさい えのきたけ しいたけ ねぎ	じゃがいも マヨネーズ 上白糖 ソフトめん
11(金)	ごはん	鏡開き献立 牛乳 鮭塩麹焼き 青大豆のおひたし 白玉雑煮	752 35.7 16.4 3.0	青大豆 かつお節 とりに 牛乳 鮭 塩麹 あぶらあげ 凍豆腐	キャベツ こまつな にんじん 干しいたけ ごぼう だいこん せり	給食精米 強化米 白玉だんご
15(火)	食パン	牛乳 ささみのレモン漬 ジャム ブロッコリーサラダ 春雨スープ	803 32.8 26.5 3.2	牛乳 とりに肉 ベーコン	えのきたけ レモン ブロッコリー にんじん キャベツ はくさい たまねぎ	チョコレート でん粉 サラダ油 上白糖 ドレッシング 春雨 食パン
16(水)	ツナごはん	鉄分UP献立 牛乳 ポパイサラダ けんちん汁	726 28.8 22.0 2.9	ツナ缶 青大豆 みそ かつおぶし 牛乳 ロースハム あぶらあげ 凍豆腐	にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう きゅうり コーン にんにく だいこん	給食精米 大麦 じゃがいも 強化米 こんにゃく サラダ油 上白糖 ごま 白すり胡麻
17(木)	中華麺	牛乳 五目あんかけラーメン りんご蒸しパン チーズサラダ	787 30.2 20.1 3.8	ぶた肉 いか チーズサラダ	生姜 レタス にんじん にんにく もやし ねぎ 小松菜 しいたけ はくさい 青梗菜 りんご きくらげ メンマ レーズン	中華めん サラダ油 ごま油 でん粉 蒸しパンmix パター ドレッシング
18(金)	ごはん	牛乳 たらちり マカロニサラダ ふりかけ	711 25.7 20.2 3.6	牛乳 たら とうふ こんぶ ロースハム	はくさい だいこん キャベツ にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ しゅんぎく きゅうり	マカロニ マヨネーズ 給食精米 ふりかけ 強化米
21(月)	麦ごはん	牛乳 カレーライス 福神漬 フルーツヨーグルトあえ	882 27.7 22.2 2.9	とりに肉 チーズ 牛乳 ヨーグルト ホイップクリーム	たまねぎ にんじん バナナ にんにく 生姜 福神漬 グリーンピース チャツネ 野菜ジュース みかん・黄桃・パイナップル	給食精米 大麦 強化米 じゃがいも ナタデココ 上白糖 カレールー
22(火)	セルフリキンスサンド	受験応援献立 牛乳 フレンチサラダ わかめのスープ	833 36.1 33.0 3.0	とりに肉 卵 牛乳 わかめ ベーコン	レタス きゅうり コーン にんじん キャベツ ねぎ はくさい	丸パン 薄力粉 パン粉 サラダ油 上白糖 ドレッシング ごま
23(水)	切昆布ごはん	かみかみ献立 牛乳 レンコンのマヨ和え じゃがいものみそ汁	711 26.5 21.4 2.7	とりに肉 こんぶ あぶらあげ 青大豆 牛乳 ロースハム 味噌 かつおぶし	にんじん ごぼう しいたけ れんこん きゅうり キャベツ ぶなしめじ ねぎ	給食精米 大麦 強化米 サラダ油 上白糖 マヨネーズ ごま じゃがいも

全国学校給食週間(1月24日~1月30日)給食の歴史について学んだり、地場産物(太字)を使用した給食、食べ物への感謝の心について考える期間です。

24(木)	ソフト麺	カルシウムUP献立 牛乳 小女子のかき揚げうどん みかん	865 42.3 19.7 3.7	あぶらあげ とりに肉 かまぼこ かつおぶし 牛乳 こうなご いか ちくわ 青大豆	ねぎ にんじん みかん はくさい だいこん こまつな しいたけ たまねぎ ごぼう	ソフトめん 天ぷら粉 白紋油
25(金)	ごはん	牛乳 鶏肉の生姜焼き ひきな炒り 青のりのみそ汁	793 34.6 21.8 3.7	牛乳 とりに肉 さつまあげ 青大豆 あおのり とうふ 味噌 かつおぶし	生姜 だいこん にんじん しいたけ ねぎ はくさい	給食精米 強化米 上白糖 じゃがいも
28(月)	ごはん	骨付き魚を食べよう!!日本型食生活の日 牛乳 こがれいの唐揚げ 青菜の卵あえ 大根汁	777 36.6 19.6 2.6	牛乳 かれい 卵 生揚げ みそ かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ねぎ もやし	給食精米 強化米 でん粉 サラダ油 上白糖 じゃがいも
29(火)	コッペパン	牛乳 ミネストローネ 肉団子 水菜のマリネ	761 27.8 22.3 2.6	牛乳 ベーコン ミックスビーンズ 肉団子	たまねぎ にんじん コーン キャベツ セロリー 水菜 パセリ トマト きゅうり レタス	コッペパン マカロニ じゃがいも ドレッシング ジャム
30(水)	ほっきごはん	牛乳 青菜のごまあえ すいとん汁	734 27.7 14.4 2.9	ほっきがい 牛乳 とりに肉 かつおぶし	にんじん はくさい こまつな ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	給食精米 大麦 強化米 白すり胡麻 三温糖 すいとん粉 こんにゃく

## 県立高校一期選抜 (お弁当の日)

学校給食栄養基準	830	エネルギー(kcal)	月平均栄養価	784
	31.1	タンパク(g)		31.3
	23.1	脂質(g)		22.2
	2.5未満	塩分(g)		3.1

\*学校給食栄養基準とは、文部科学省が定めた生徒1人1食当たりに必要な栄養摂取基準です。  
\*材料・その他の都合で献立が変わることがあります。

### 骨のある魚を上手に食べよう!!

骨のついた魚も、食べ方の手順を知って練習すれば、上手に食べられるようになります。料理をきれいに食べることは、食材や作った人への感謝の気持ちにもつながります!!

- ①頭から尾に向かって箸で切り目を入れながら食べる
- ②身をひっくり返さず骨をとる。頭の方を指で押さえて尾骨を箸でつまみ取る
- ③とった骨、皮は皿の奥へまとめて置く  
下の身を左→右へ向かって食べる。  
口の中に小骨があるときは、箸でと皿の奥に置く

# 1 January

- 7日/七草  
七草がゆで、おなか休めをしましょう。
- 11日/鏡開き  
鏡餅を小さく切って、おしるこなどにして食べます。甘くて、体が温まって、幸せな気持ちになります。
- 17日/おむすびの日  
阪神淡路大震災の際、「おむすびの炊き出し」が人々の助けになった経緯から、震災の発生日が記念日。