

1月給食献立予定表 献立のねらい 給食に感謝し日本の食文化について学ぶ		おもな食品						壬生町立南犬飼中学校 ※ 材料・予算の都合で献立が変更になる場合があります。			
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群					
		1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・小豆・ 海藻等	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米・パン・ 麺・芋	6群 油脂				
日曜	献立	五大栄養素						原材料の一部に含まれるアレルギー物質(コンタミは含まず)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		
		たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン	無機質	炭水化物	脂質				
10(火)	主食	ご飯					米		908		
	主菜	チキンカレー	鶏肉		にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	サラダ油 カレールー	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんご パナトマト みかん	28.3	
	副菜	コーンサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり		砂糖 サラダ油	小麦 大豆 きゅうり	28.3	
	その他	チョコプリン						砂糖 カカオ		26.9	
	その他	牛乳		牛乳					乳	2.6	
11(水)	主食 主菜	かんぴょう入り中華丼	豚肉 いか		にんじん さやえんどう	白菜 ししいだけのこかんぴょう	米	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま いか	805	
	副菜	しゅうまい(2個) ●ふくペランチ●	豚肉			玉ねぎ	小麦粉		小麦 豚肉	32.9	
	汁物	わかめと豆腐のスープ 	豆腐	わかめ	チンゲン菜 にんじん	ねぎ		ごま ごま油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	22.3	
	その他	牛乳		牛乳					乳	2.8	
12(木)	主食	ココア揚げパン					パン 砂糖	カカオ サラダ油	小麦 乳 大豆	802	
	副菜	もやしのごまだれサラダ			小松菜 にんじん	もやし		ごま ドレッシング	小麦 ごま 大豆	27.7	
	主菜	洋風肉じゃが	豚肉 枝豆		トマト にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	サラダ油	大豆 豚肉 ゼラチン トマト かつお	27.5	
	その他	牛乳		牛乳					乳	2.6	
13(金)	主食	ご飯					米		761		
	主菜	赤魚の粕漬焼き	赤魚					砂糖		34.5	
	副菜	変わりきんぴら	さつまいも 豚肉		にんじん さやえんどう	ごぼう		砂糖 サラダ油	小麦 大豆 豚肉	18.1	
	汁物	白菜と生揚げの味噌汁	生揚げ 味噌	煮干	にんじん	白菜 ねぎ			大豆	2.1	
	その他	牛乳		牛乳					乳		
✿校内給食週間 16日～20日 『日本各地の味めぐり』✿											
○1日目「神奈川県」サンマー麺…肉野菜炒めにとろみをつけ、麺にかけた料理。横浜市にある中華料理店のまかないから誕生した。											
16(月)	主食	サンマーメン 	豚肉		チンゲン菜 にんじん	キャベツ もやし ねぎ きくらげ	中華麺 でん粉	サラダ油	小麦 卵 大豆 鶏肉 豚肉 ほたて	786	
	副菜	春巻	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ	小麦粉 米粉 春雨	サラダ油	小麦 大豆 豚肉	27.4	
	その他	豆乳バニラアイス	豆乳					砂糖	大豆	25	
	その他	牛乳		牛乳					乳	3	
○2日目「宮崎県」チキン南蛮…揚げた鶏肉に甘酸っぱいタレをからませ、タルタルソースをかけて食べる。ニワトリの飼育がさかんな宮崎県のご当地料理。											
17(火)	主食	ご飯					米		882		
	主菜	チキン南蛮 タルタルソース 	鶏肉				小麦粉 砂糖	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 レモン きゅうり	35.1	
	副菜	切干大根の煮物 	油揚げ さつまいも		にんじん	大根 ししいだけ		砂糖 サラダ油	小麦 大豆	27.4	
	汁物	小松菜と豆腐の味噌汁 	豆腐 味噌	わかめ 煮干	小松菜	大根 ねぎ	ごぼう		大豆	2.7	
その他	牛乳		牛乳					乳			
○3日目「北海道」鮭のちゃんちゃん焼き…鮭と野菜を蒸して味噌で味付けした料理。北海道の漁師が釣った鮭をドラム缶で焼いて作ったのが発祥。											
18(水)	主食	ご飯					米		805		
	主菜	鮭のちゃんちゃん焼き 	鮭 味噌		にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが		マーガリン サラダ油	小麦 大豆 鮭	33.2	
	副菜	じゃがバター風 						じゃがいも マーガリン		18.6	
	汁物	スープカレー 	鶏肉		ブロッコリー にんじん かぼちゃ	れんこん ぶなしめじ にんにく しょうが		サラダ油	大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン トマト かつお みかん	2.1	
	その他	牛乳		牛乳					乳		
○4日目「群馬県」おっきりこみ…太麺のうどんを野菜たっぷりの汁で煮込んだ料理。うどんを切っては入れ、切って入れ食えることから由来。											
19(木)	主食	米粉パン					米粉パン		小麦 乳 大豆	771	
	主菜 主菜	おっきりこみ 	鶏肉 油揚げ かつお節		にんじん	大根 白菜 ねぎ	小麦粉 里芋	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 里芋 かつお	32.7	
	副菜	ホルモン揚げ 	ちくわ					小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油	小麦 大豆 りんご トマト	22.9
	副菜	こんにゃくの味噌がらめ 	味噌					砂糖 こんにゃく	大豆	4.1	
	その他	牛乳		牛乳					乳		

学校給食摂取基準 * エネルギー830cal・タンパク質34.2g・脂質23.1g・塩分2.5g

1月給食献立予定表 献立のねらい 給食に感謝し日本の食文化について学ぶ		おもな食品						壬生町立南犬飼中学校 ※ 材料・予算の都合で献立が変更になる場合があります。		
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群				
		1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・小豆・ 大豆製品	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米・パン・ 麺・芋	6群 油脂			
〇5日目「秋田県」はたはた…秋田県でよく獲れるお魚。きりたんぼ汁…ご飯をつぶして杉の棒に巻き付け焼いたたんぼを鶏肉・野菜と煮込んだ料理。										
20(金)	主食	ご飯 味付けのり		のり			米		かつお	832
	主菜	はたはたの竜田揚げ	はたはた				でん粉	サラダ油	小麦 大豆	29.6
	副菜	白菜の塩こんぶ和え		こんぶ	にんじん	白菜 きゅうり			大豆 きゅうり	16.9
	汁物	きりたんぼ汁(3個)	鶏肉		小松菜 にんじん	ねぎ まいたけ	米		小麦 大豆 鶏肉	2.4
	その他	牛乳		牛乳					乳	
23(月)	主食	食パン とちおとめジャム				いちご	パン 砂糖		小麦 乳 大豆 いちご	841
	主菜	デミグラスソースハンバーグ	鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ マッシュルーム		サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 牛肉 トマト	31.5
	副菜	かぶのサラダ		かぶ菜	かぶ きゅうり	砂糖		サラダ油	小麦 大豆 きゅうり	29.8
	汁物	コーンポタージュ		牛乳	パセリ	とうもろこし 玉ねぎ		バター 生クリーム	小麦 乳 大豆 豚肉 ゼラチン トマト かつお ほたて	3.2
	その他	牛乳		牛乳					乳	
24(火)	主食	ご飯 ●2年3組 家庭科作成献立●					米			764
	主菜	たらのトマトソース煮	たら		トマト	玉ねぎ にんにく	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 トマト	31.8
	副菜	ポテトサラダ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	大豆 豚肉	16.5
	汁物	キャベツとねぎのスープ	鶏肉		にんじん さやえんどう	キャベツ ねぎ		サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン トマト かつお	2.5
	その他	牛乳		牛乳					乳	
25(水)	主食	ご飯 ●2年2組 家庭科作成献立●					米			851
	主菜	豚肉のくわ焼き	豚肉		ピーマン	玉ねぎ	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 豚肉	34.4
	副菜	れんこんのきんぴら			にんじん さやえんどう	れんこん	砂糖	ごま ごま油	小麦 大豆 ごま	26.1
	汁物	さつまいも汁	鶏肉 味噌	油揚げ 煮干	にんじん	ごぼう 大根	里芋		大豆 鶏肉 里芋	2.4
	その他	牛乳		牛乳					乳	
26(木)	主食	ミルクトースト		練乳			パン		小麦 乳 大豆	797
	副菜	青のりポテトビーンズ	大豆	のり			じゃがいも でん粉	サラダ油	大豆	30
	汁物	白菜とウィンナーのスープ	鶏肉 ウィンナー		にんじん	玉ねぎ 白菜			大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン トマト かつお	27.4
	その他	牛乳		牛乳					乳	2.5
27(金)	主食	にらそぼろと卵の二色丼	鶏肉 卵		にら	しょうが	米 砂糖	サラダ油	小麦 卵 大豆 鶏肉 かき ほたて	782
	副菜	小松菜ともやしの磯香和え		のり	小松菜 にんじん	もやし			小麦 大豆	34.2
	汁物	根菜の味噌汁	豆腐 味噌	煮干	にんじん	大根 ねぎ	れんこん		大豆	21.4
	その他	牛乳		牛乳					乳	2.4
30(月)	主食	コッペパン メープルジャム					パン 砂糖		小麦 乳 大豆	849
	主菜	シェパードパイ	豚肉	牛乳	トマト パセリ	玉ねぎ にんにく	小麦粉 じゃがいも	サラダ油 パター	小麦 乳 大豆 豚肉 ゼラチン トマト かつお	31.2
	汁物	野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ		サラダ油	大豆 豚肉 ゼラチン トマト かつお	26.9
	その他	みかんゼリー				みかん	砂糖		みかん	3.2
	その他	牛乳		牛乳					乳	
31(火)	主食	ご飯					米			771
	主菜	モロの甘酢あんかけ	モロ				砂糖 でん粉	サラダ油	小麦 大豆	29.3
	副菜	にらとキャベツのナムル			にら にんじん	キャベツ	砂糖	ごま ごま油	小麦 ごま	19.4
	汁物	春雨スープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	ねぎ もやし しょうが	春雨	サラダ油 ごま油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	2
	その他	牛乳		牛乳					乳	