

1月分 学校給食予定献立表

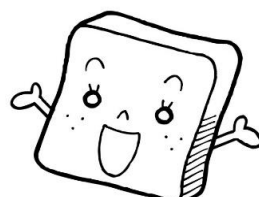
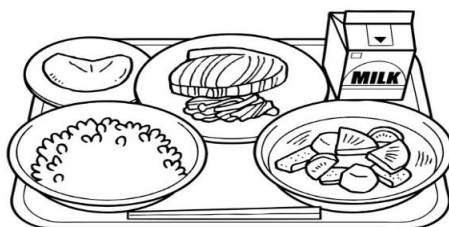
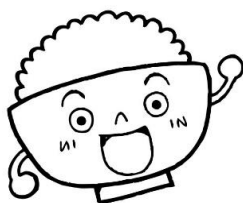
鏡石町立鏡石中学校

日	曜 日	献 立 名		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	調味料・その他	栄 養 価	
				血や肉になる	エネルギーになる	体の調子を整える			
9	火	バター食パン フレンチサラダ ミネストローネ		牛乳 ツナ ベーコン ウインナー 大豆	パン 米油 三温糖 じゃがいも バター	にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 小松菜 生姜 マッシュルーム トマト にんにく	酢 塩 こしょう コンソメ	エネルギー 834 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 37.2 g 食塩相当量 4.0 g	
10	水	麦ご飯 ぶりの照り焼き サラダなます お雑煮		牛乳 ぶり ハム 鶏肉	麦ご飯 片栗粉 三温糖 ごま 煮込みもち	生姜 大根 にんじん レモン キャベツ ねぎ ごぼう しいたけ ほうれん草	しょうゆ みりん 酒 酢 だし 塩	エネルギー 893 Kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.1 g	
11	木	☆受験応援献立①☆ パンズパン とんかつ れんこんサラダ 野菜たっぷりスープ いよかん (見通し明るく、とことん勝つ！いい予感♪)		牛乳 とんかつ 鶏肉 ベーコン	パン 米油 マヨネーズ ごま 三温糖 マロニー	れんこん キャベツ きゅうり にんじん もやし 玉ねぎ ほうれん草 マッシュルーム いよかん 生姜	酢 しょうゆ 塩 コンソメ こしょう ソース	エネルギー 801 Kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 4.0 g	
12	金	イタリアンライス 海藻サラダ 肉だんごとたまごのスープ		牛乳 ウインナー たまご 海藻ミックス 肉だんご	麦ご飯 バター ごま油 三温糖 片栗粉	にんじん 玉ねぎ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり ほうれん草	コンソメ 塩 酢 こしょう しょうゆ からし	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.8 g	
15	月	麦ご飯 納豆 からしあえ 肉じゃが		牛乳 納豆 かまぼこ 豚肉	麦ご飯 じゃがいも 米油 三温糖	小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ こんにゃく いんげん	しょうゆ からし みりん 酒	エネルギー 833 Kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.8 g	
16	火	コッペパン グリーンサラダ マカロニのカレー煮 ブルーベリージャム		牛乳 たまご 豚肉	パン マカロニ バター ドレッシング ブルーベリージャム	キャベツ ブロッコリー にんじん グリンピース マッシュルーム にんにく 玉ねぎ	酢 塩 コンソメ カレールウ ソー ス ケチャップ	エネルギー 825 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 3.5 g	
17	水	予備日のため給食なし（お弁当の日）							
18	木	塩ちゃんこうどん きつねもち かおり漬け		牛乳 鶏肉 油揚げ	ソフトめん ごま油 もち 三温糖 ごま	にんじん ねぎ もやし 白菜 生姜 にんにく きゅうり 大 根	しょうゆ 鶏豚湯 だし かおりの素 みりん 酒 塩	エネルギー 813 Kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 4.8 g	
19	金	麦ご飯 パンパンジーサラダ マーボー豆腐 型抜きレアチーズ		牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	麦ご飯 三温糖 ごま 米油 片栗粉 ごま油 型抜きレアチーズ	にんじん きゅうり もやし 生姜 にんにく ねぎ にら しいたけ	酢 しょうゆ 酒 中華だし しょうゆ みりん 豆板醤 コチュジャン	エネルギー 897 Kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 2.4 g	
22	月	☆かみかみ献立☆ 麦ご飯 かみかみたこメンチ はるさめサラダ 具だくさん汁		牛乳 かみかみたこメンチ ハム 鶏肉 みそ	麦ご飯 米油 マロニー 三温糖 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり 大根 にんじん 小松菜 玉ねぎ	ソース しょうゆ 塩 こしょう 酢 だし	エネルギー 805 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 3.0 g	
23	火	予備日のため給食なし（お弁当の日）							
24	水	☆福島県の郷土料理☆ 麦ご飯 鶏肉のじゅうねんみそ焼き 卵の花炒め 芋がら汁		牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 おから ひじき みそ	麦ご飯 えごま 三温糖 米油 じゃがいも	生姜 ごぼう にんじん 大根 こんにゃく えだまめ 芋がら 小松菜	みりん 酒 だし しょうゆ	エネルギー 834 Kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.8 g	
25	木	☆ご当地メニュー☆ 白河ラーメン 焼きぎょうざ 小松菜のナムル		牛乳 豚肉 ぎょうざ	中華めん ごま油 ごま ラー油 三温糖	もやし にんじん きくらげ ほうれん草 ねぎ メンマ しいたけ 生姜 にんにく 小松菜	鶏ガラスープ 酒 こくだし醤油スープ 中華だし しょうゆ こしょう 塩	エネルギー 791 Kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.1 g	
26	金	☆鏡石町の旬の果物を味わおう☆ 麦ご飯 ポークカレー ヤーコン入りかみかみサラダ 鏡石町のいちご		牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	麦ご飯 じゃがいも 米油 三温糖 ごま マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ にんにく グリーンピース 生姜 きゅうり ヤーコン いちご	カレールウ しょうゆ ソース チャツネ 酢 ケチャップ ガラマサラ	エネルギー 967 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 3.1 g	
29	月	☆給食の始まり再現献立☆ 麦ご飯 ますの塩焼き たくあんあえ 手作りすいとん汁		牛乳 ます 豚肉	麦ご飯 ごま 小麦粉 白玉粉	きゅうり にんじん キャベツ たくあん 大根 白菜 ねぎ ごぼう しいたけ	塩 だし しょうゆ 酒	エネルギー 844 Kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.9 g	
30	火	☆世界の料理アメリカ編☆ 背割れコッペパン スラッピージョー コールスローサラダ アルファベットスープ		牛乳 豚肉 大豆ミート パルメザンチーズ ベーコン	パン 三温糖 バター マヨネーズ ドレッシング マカロニ	玉ねぎ ピーマン しいたけ きゅうり キャベツ コーン にんじん もやし ほうれん草	ケチャップ 塩 しょうゆ コンソメ こしょう	エネルギー 785 Kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 3.9 g	
31	水	麦ご飯 さばのみそ煮 ひじき炒め すまし汁		牛乳 さばのみそ煮 大豆 ひじき さつま揚げ 鶏肉 豆腐 わかめ	麦ご飯 米油 三温糖	にんじん いんげん ねぎ しらたき 大根	酒 みりん だし しょうゆ 塩	エネルギー 830 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 3.0 g	

※都合によりメニューが変更になることがありますので、ご了承ください。

※中学生の学校給食摂取基準は、エネルギー830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.5～27.6gです。

★1月24日から30日は全国学校給食週間です★



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現 鶴岡市）の私立忠愛小学校で貧困の子どもたちを対象に行われたのがはじまりとされています。。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

～全国学校給食週間期間中は、特別メニューを実施します。詳しくは、給食だよりをご覧ください～

