

1月分予定献立表

日(曜) ☆11時~12時 ◎たんばく質	献立名	献立の材料
9(金) ☆700 ◎24.8 新年・鏡開き 献立	牛乳	牛乳
	旨煮丼	はくさい たまねぎ 鶏肉 にんじん こんにゃく こまつな えのきだけ 干しいたけ にんにく しょうが ごま油 油 和風だし 砂糖 食塩 しょうゆ みりん でん粉
	(麦ごはん)	米 強化米 麦
	紅白なます 白玉ぜんざい	だいこん にんじん 酢 砂糖 食塩 レモン果汁 あずき 砂糖 白玉団子 食塩
13(火) ☆749 ◎31.1 ブラジル 献立	牛乳	牛乳
	麦ごはん	米 麦 強化米
	フランゴ・ア・パサリーニョ カルル(エビとオクラのクリームスープ) ピリ辛もやし	鶏肉 にんにく たまねぎ パセリ 食塩 白こしょう でん粉 小麦粉 油 えび 油 ベーコン オクラ たまねぎ 青ピーマン ホールトマト にんじん ホワイトベース 牛乳 食塩 生クリーム コンソメ 白こしょう 緑豆もやし きゅうり 食塩 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 トウバンジャン 一味唐辛子
		給食週間 ~ 世界の料理(南米) ~
14(水) ☆705 ◎31.1 中国 献立	牛乳	牛乳
	麦ごはん	米 麦 強化米
	四川豆腐 凉拌五絲(リャンバンウースー)	豚肉 豆腐 にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ でん粉 青ピーマン 油 砂糖 テンメンジャン しょうゆ ナンブラー トウバンジャン オイスターソース さんしょう粉 豚がら 酒 ごま油 緑豆春雨 キャベツ きゅうり 緑豆もやし ハム 彩花しょうゆ 砂糖 ごま油 酢 食塩
		給食週間 ~ 世界の料理(アジア) ~
15(木) ☆745 ◎27.1 トルコ 献立	牛乳	牛乳
	サバサンド (子どもパン)	サバ(小麦粉付き) 油 子どもパン
	メルジメッキチョルパス(乳) コーンサラダ	たまねぎ にんじん じゃがいも レンズ豆 オリーブ油 チキンガラスープ 食塩 白こしょう バター キャベツ きゅうり 食塩 コーン 油 酢 白こしょう フチドリッ
		給食週間 ~ 世界の料理(中東) ~
16(金) ☆705 ◎26.7 アメリカ 献立	牛乳	牛乳
	口コモコ丼 (麦ごはん) (目玉焼き) (ソース)	ハンバーグ 米 強化米 麦 鶏卵 たまねぎ エリンギ 食塩 白こしょう スープストック ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン 砂糖 ウスターソース 油
	野菜スープ	ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん セロリー こまつな コーン チキンアイヨン しょうゆ スープストック 食塩 白こしょう
		給食週間 ~ 世界の料理(北米) ~
19(月) ☆704 ◎26.7 食育の日 献立	牛乳	牛乳
	馬宮さんのごはん 生揚げ入り旨塩肉じゃが 馬宮さんのアレッタ入り海藻サラダ	米(馬宮産) 強化米 生揚げ 豚肉 しょうが にんにく 油 酒 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき こねぎ みりん 食塩 かつお節 ごま油 海藻ミックス アレッタ だいこん 食塩 コーン しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 フチドリッ
20(火) ☆723 ◎34.4	牛乳	牛乳
	卵とじうどん (地粉うどん)	鶏卵 鶏肉 にんじん たら しめじ ねぎ わかめ 砂糖 しょうゆ 食塩 みりん かつお節 でん粉 さとも ごま油 地粉うどん
	サバのねぎみそ焼き 磯香和え ぼんかん	サバ 赤みそ みりん 砂糖 しょうが しょうゆ 酒 ねぎ ほうれんそう キャベツ 緑豆もやし しょうゆ フチドリッ のり ぼんかん
		1年3組の生徒が家庭科の時間に考えた献立です。『胃を休める日本食』
21(水) ☆752 ◎26.1 私立入試 応援献立	牛乳	牛乳 いちご牛乳の素
	いちごオレ 冬野菜カレー (麦ごはん)	豚肉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん さとも だいこん れんこん カレールウ カレー粉 中濃ソース デミグラスソース ホールトマト ホクガラスープ 食塩 油 米 麦 強化米
	豚カツ わかめサラダ	とんかつ 油 わかめ だいこん きゅうり 食塩 コーン 彩花しょうゆ 油 酢 砂糖 ごま油 フチドリッ
		1年6組の生徒が家庭科の時間に考えた献立です。『冬の"勝つ"カレーメニュー』
22(木) ☆714 ◎29.2	牛乳	牛乳
	わかめごはん じゃがいもの肉みそソース ごま和え	米 強化米 麦 焼き込みわかめ じゃがいも 豚肉 たまねぎ 油 砂糖 京桜みそ しょうゆ みりん 酒 でん粉 こまつな キャベツ ごま しょうゆ 砂糖 フチドリッ
		3年生 私立入試中心日のため、給食ありません。
23(金) ☆745 ◎30.8	牛乳	牛乳
	アップルトースト ポークビーンズ ツナサラダ	食パン りんご バター 砂糖 ひよこ豆 豚肉 大豆 にんじん 鶏がら 油 たまねぎ じゃがいも トマトピューレ ケチャップ 砂糖 食塩 白こしょう ウスターソース チーズ からし粉 グリンピース ほうれんそう まぐろ油漬 きゅうり キャベツ コーン じゃがいも 油 酢 砂糖 食塩 白こしょう たまねぎ
		1年4組の生徒が家庭科の時間に考えた献立です。『冬に食べたいあったか料理』
		3年生 私立入試中心日のため、給食ありません。
26(月) ☆719 ◎27.2 北海道 献立	牛乳	牛乳
	麦ごはん ホッケフライ どさんこ汁 塩昆布和え(乳)	米 麦 強化米 ホッケフライ 油 ウスターソース 豚肉 豆腐 じゃがいも コーン ねぎ 油 緑豆もやし にんじん にんにく 白みそ 赤みそ かつお節 しょうゆ キャベツ 食塩 きゅうり だいこん 塩昆布 ごま油

日(曜) ☆1献立 kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料																		
27(火) ☆703 ◎29.8	牛乳	牛乳																		
	親子丼	鶏卵 鶏肉 にんじん たまねぎ こんにゃく 砂糖 しょうゆ みりん 食塩 自然だし でん粉																		
	(麦ごはん)	米 強化米 麦																		
	こんにゃくおかか煮 おひたし	こんにゃく さつま揚げ にんじん さやいんげん 油 みりん 砂糖 しょうゆ 和風だし 酒 かつお系割り こまつな 緑豆もやし キャベツ 彩花しょうゆ 酒 和風だし フチドリップ																		
28(水) ☆837 ◎29.0	コーヒーオレ	牛乳 <small>コーヒー牛乳の素</small>																		
	ココア揚げパン	ココアパン 油 ココア 砂糖																		
	ホワイトシチュー	鶏肉 ベーコン ジャがいも たまねぎ にんじん エリンギ <small>白豆ペースト グリンピース チーズ</small> 牛乳 油 小麦粉 バター 白こしょう <small>チキンガラスープ</small> 食塩																		
	海藻サラダ	まぐろ油漬 海藻ミックス だいこん 食塩 こまつな きゅうり コーン 砂糖 彩花しょうゆ ごま油 酢 フチドリップ																		
	マスカットゼリー	マスカットゼリー																		
1年4組の生徒が家庭科の時間に考えた献立です。『給食の人気メニュー』																				
29(木) ☆700 ◎31.0	牛乳	牛乳																		
	麦ごはん	米 麦 強化米																		
	肉豆腐	豚肉 豆腐 たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ しめじ 和風だし 酒 食塩 しょうゆ みりん 砂糖 油																		
	磯和え	こまつな キャベツ 緑豆もやし えのきたけ しょうゆ フチドリップ のり																		
30(金) ☆704 ◎24.0	牛乳	牛乳																		
	玉子と青菜のピラフ	米 強化米 麦 <small>チキンフィヨン</small> 白ワイン 食塩 油 たまねぎ エリンギ コンソメ 食塩 白こしょう																		
	ししゃもバジルフライ	鶏卵 こまつな																		
	じゃがベースープ	ししゃもバジルフライ 油 じゃがいも ベーコン コーン 油 <small>チキンガラスープ</small> 食塩 白こしょう さやいんげん たまねぎ																		
<ul style="list-style-type: none"> ・献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。 		<table border="1"> <tr> <td></td> <td>1学年</td> <td>2学年</td> <td>3学年</td> <td>平均栄養量</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1月回数</td> <td>15回</td> <td>15回</td> <td>13回</td> <td>エネルギー</td> <td>727 kcal</td> </tr> <tr> <td>累計</td> <td>144回</td> <td>142回</td> <td>141回</td> <td>たんぱく質</td> <td>28.6 g</td> </tr> </table>		1学年	2学年	3学年	平均栄養量		1月回数	15回	15回	13回	エネルギー	727 kcal	累計	144回	142回	141回	たんぱく質	28.6 g
	1学年	2学年	3学年	平均栄養量																
1月回数	15回	15回	13回	エネルギー	727 kcal															
累計	144回	142回	141回	たんぱく質	28.6 g															