

令和3年度

1月 献立表

(給食目標) 食品の組み合わせの必要性を考えよう

日野市立日野第三中学校

給食回数 14回

日	献立名			主な使用食材と働き						エネルギー たんぱく質	一口メモ
	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	血や肉や骨になる 1群 2群		体の調子を整える 3群 4群		熱や力の元になる 5群 6群			
12 水	七草風雑炊		紅白漬け きんとんパイ	鶏肉	牛乳	にんじん こまつな せり	だいこん かぶ 干し椎茸 ねぎ しょうが パイナップル缶	米 麦 砂糖 ぎょうざの皮 さつまいも 小麦粉	ごま油 米油	747 kcal 19.5 g	旬の食々 はくさい ねぎ だいこん こまつな ほうれんそう かぶ ブロッコリー ハタハタ  ☆今月の地元農産物☆  12日(水) 1月7日は「七草」の節供です。春の「七草」をあしらった「七草風雑炊」がです。 14日(金) 1月11日の鏡開きと1月15日の小正月にちなんで給食室で小豆から炊いて作った手作りの「お汁粉」がです。 ***** 2年生家庭科クラブ郷土料理&全国学校給食週間メニュー *****
13 木	手作り揚げカレーパン		シーザーサラダ トマトと卵のスープ フルーツヨーグルト	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	しょうが にんにく 玉葱 りんご キャベツ きゅうり セロリ 干し椎茸 みかん缶 黄桃缶 パイナップル缶	小麦粉 砂糖 パン粉 でんぷん はちみつ	ラード 米油 オリーブ油	833 kcal 24.8 g	
14 金	みぞれうどん		里いもの飴がらめ 野菜のおかかあえ お汁粉	鶏肉 あずき かつお節	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	ねぎ だいこん もやし	うどん 砂糖 水あめ でんぷん さといも 上新粉 白玉粉	ごま油 米油 ごま	861 kcal 26.9 g	
17 月	スパゲティナポリタン		ほうれんそうと卵のスープ アップルカスタードカルツォーネ	ベーコン 豚肉 ウィンナー 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン ほうれんそう	玉葱 マッシュルーム にんにく しょうが えのきたけ りんご レモン	スパゲッティ 砂糖 でんぷん 小麦粉	米油 オリーブ油 バター	823 kcal 38.0 g	
18 火	ココアトースト		白菜とマカロニのクリーム煮 揚げごぼうサラダ	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	しょうが にんにく 玉葱 白菜 マッシュルーム ホールコーン ごぼう キャベツ きゅうり	食パン 砂糖 マカロニ 小麦粉 でんぷん	バター 米油 ごま油 練りごま ごま	801 kcal 25.3 g	12日(水) 1月7日は「七草」の節供です。春の「七草」をあしらった「七草風雑炊」がです。 14日(金) 1月11日の鏡開きと1月15日の小正月にちなんで給食室で小豆から炊いて作った手作りの「お汁粉」がです。 ***** 2年生家庭科クラブ郷土料理&全国学校給食週間メニュー *****
19 水	キムタクご飯		揚げギョーザ 根菜スープ りんご	ベーコン おから 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく はくさいキムチ 東光寺大根たくあん ねぎ キャベツ だいこん れんこん りんご	米 麦 小麦粉 ぎょうざの皮	米油 ごま ごま油	761 kcal 24.5 g	
20 木	長崎ちゃんぽん 郷土料理 ☆長崎県☆		青菜のにんにく炒め マーラーカオ	豚肉 えび いか かまぼこ 卵	牛乳	にら にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし キャベツ 玉葱 たけのこ 干し椎茸	中華めん 砂糖 でんぷん 小麦粉	米油 ごま油	781 kcal 29.0 g	
21 金	日野産黒米 海軍カレーライス 郷土料理 ☆神奈川県☆		ツナサラダ 福神漬け風東光寺たくあん	鶏肉 まぐろ油漬	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 りんご セロリ キャベツ きゅうり 東光寺大根たくあん	米 黒米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 バター	799 kcal 25.0 g	
24 月	わかめご飯		ハタハタの磯辺揚げ ナッツ酢味噌和え きりたんぼ汁 郷土料理 ☆秋田県☆	はたはた みそ 鶏肉	牛乳 炊きこみわかめ あおのり	こまつな にんじん せり	もやし ごぼう まいたけ ねぎ	米 でんぷん 小麦粉 砂糖 こんにやく きりたんぼ	ごま アーモンド 米油	746 kcal 25.9 g	20日(木) 長崎県の有名な郷土料理「長崎ちゃんぽん」がです。 21日(金) 旧海軍の街である神奈川県横浜須賀町で有名な郷土料理「海軍カレー」がです。 24日(月) 秋田県の郷土料理「きりたんぼ」汁がです。「ハタハタ」は秋田の名物「しょっつる」という調味料の材料になるお魚です。 25日(火) 昔懐かしの給食第1弾！「くじらの竜田揚げ」です。 26日(水) 愛知のご当地グルメ「小倉トースト」はセルフで手作りあんこを乗せていただきます。 27日(木) 東京都の郷土料理「深川飯」がです。 28日(金) 山梨県の郷土料理「ほうとう」と「せいだのたまじ」がです。 31日(月) 昔懐かしの給食第2弾！学校給食が始まった当時の給食を再現しました。友好姉妹都市岩手県紫波町のお米を塩むすびにします。
25 火	麦ごはん		くじらの竜田揚げ 野菜のレモンしょうゆ かぶの味噌汁	くじら肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが りんご もやし キャベツ きゅうり レモン かぶ えのきたけ ねぎ	米 麦 小麦粉 でんぷん	ごま油 米油	809 kcal 36.6 g	
26 水	セルフ小倉トースト 郷土料理 ☆愛知県☆	コーヒ 牛乳	ポテトサラダ 冬野菜のスープ りんご	あずき ハム うずら卵 鶏肉	コーヒ 牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 玉葱 かぶ だいこん セロリ はくさい りんご	食パン 砂糖 じゃがいも	バター マヨネーズ	737 kcal 24.6 g	
27 木	深川飯 郷土料理 ☆東京都☆		厚揚げ田楽 野菜ののりあえ いわし団子のちゃんこ汁	あさり 生揚げ みそ いわし 卵 油揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな	ごぼう しょうが えのきたけ キャベツ ねぎ はくさい	米 麦 砂糖 でんぷん	米油 ごま ごま油	783 kcal 33.1 g	
28 金	ほうとううどん 郷土料理 ☆山梨県☆		せいだのたまじ 桃のヨーグルトプリン	豚肉 油揚げ みそ ゼラチン	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ	干し椎茸 だいこん しめじ はくさい ねぎ 黄桃缶	うどん さといも じゃがいも 砂糖	米油 ごま	736 kcal 24.8 g	
31 月	紫波姫産の塩むすび		豚汁 鮭の塩焼き 東光寺たくあんのごま炒め 青菜のお浸し	豚肉 豆腐 みそ 鮭 かつお節	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん 干し椎茸 ねぎ 東光寺大根たくあん もやし	米 じゃがいも こんにやく	米油 ごま油 ごま	738 kcal 37.2 g	

※ 給食のない日・・・1・2年生：13日(木)14日(金)17日(月)スキー教室・振替休日

※ 材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

※ 給食費は1月13日に1月分が引き落とされます。残高の確認及び入金をよろしくお願いいたします。