



令和2年度

1月

献立表



日野市立三沢中学校

| 食具                                                                                 | 日       | 主食            | 主菜                  | 副菜・デザート                   | 牛乳                                                                                  | 主な使用食品とその働き                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                           |                                                                                                                                                          |                                                                                                                             |                                                                                                                      | エネルギー<br>たんぱく質                                                                                                    | 一口メモ                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|---------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                    |         |               |                     |                           |                                                                                     | 血や肉や骨になる                                                                                                |                                                                                                              | 体の調子を整える                                                                                                  |                                                                                                                                                          | 熱や力の元になる                                                                                                                    |                                                                                                                      |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                    |         |               |                     |                           |                                                                                     | 1群                                                                                                      | 2群                                                                                                           | 3群                                                                                                        | 4群                                                                                                                                                       | 5群                                                                                                                          | 6群                                                                                                                   |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|    | 12<br>火 | 七草うどん         |                     | ししゃもの唐揚げ<br>お汁粉           |    |  鶏肉<br>油揚げ<br>あずき      |  牛乳<br>ししゃも                 |  人参<br>大根葉<br>かぶの葉     |  大根<br>かぶ<br>白菜、生姜                                                    |  うどん<br>でんぶん<br>きび砂糖<br>トック              |  ごま油<br>米油                        | 900 kcal<br>31.9 g                                                                                                | 新しい年のスタートです！<br>今年も健康に過ごせるように、安全でおいしい給食で応援します。                                                                                                                                                                                                                                                          |
|    | 13<br>水 | 大豆とごぼうのどぼろ丼   |                     | 拌三絲<br>卵わかめスープ            |    |  豚肉<br>大豆<br>豆腐、卵      |  牛乳<br>ワカメ<br>茎わかめ          |  人参<br>小松菜             |  ごぼう<br>干し椎茸<br>生姜、もやし<br>キャベツ、ねぎ                                     |  米<br>きび砂糖<br>緑豆春雨                       |  米油<br>ごま油                        | 714 kcal<br>28.3 g                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|    | 14<br>木 | ☆レモントースト      | ヘルシ-米粉の<br>クリームシチュー | わかめサラダ<br>黒糖アーモンド         |    |  鶏肉                    |  牛乳<br>ワカメ                  |  人参                    |  レモン、玉葱<br>しめじ、白菜<br>胡瓜、コーン                                           |  パン、黒砂糖<br>グラニュー糖<br>じゃが芋<br>上新粉<br>きび砂糖 |  バター<br>米油<br>アーモンド               | 744 kcal<br>22.7 g                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|    | 15<br>金 | 1、2年生         |                     |                           |    |  赤魚<br>鶏肉<br>目鯛、卵      | 牛乳                                                                                                           |  人参<br>さやいんげん<br>切りみつば |  生姜、筍<br>ごぼう、ねぎ<br>干し椎茸、しめじ                                           |  米、もち米<br>黒米、澱粉<br>きび砂糖<br>こんにゃく<br>じゃが芋 |  白ごま<br>米油                        | 763 kcal<br>42.5 g                                                                                                | 感染症対策<br>コロナの感染の拡大もおさまらず、緊急事態宣言がだされました。1月も、感染症対策を徹底いたします。<br>食具（箸、スプーン、フォーク）については、ご持参いただいています<br>が、これは他の生徒が触れないようにするためです。<br>現在、4人の給食当番に白衣を一人2枚お渡しして配膳を行っています。食具の配膳を当番が行うと、給食の配膳が難しくなります。申し訳ありませんが、引き続き、ご協力をお願いいたします。<br>その日のメニューに必要な食具を記入しましたので、参考にしてください。<br>また、給食当番の白衣の洗濯もお手数をおかけいたしますが、よろしく願いいたします。 |
|                                                                                    |         | 3年生マナー教室      |                     |                           |                                                                                     |                                                                                                         |                                                                                                              |                                                                                                           |                                                                                                                                                          |                                                                                                                             |                                                                                                                      | 740 kcal<br>55.2 g                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|    | 18<br>月 | 全校 洋食マナー献立    |                     |                           |    |  豚肉<br>卵<br>ベーコン       | ミルクコーヒー<br>牛乳                                                                                                | ブロッコリー<br>パセリ<br>人参<br>トマト缶                                                                               |  玉葱、もやし<br>セロリー<br>キャベツ                                               |  パン<br>パン粉<br>シエルマカロニ                    |  米油<br>ごま油<br>白ごま                 | 815 kcal<br>41.3 g                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|    |         | パインパン         | ハンバーグ               | ブロッコリーとモヤシの胡麻醤<br>ミネストローネ |                                                                                     |                                                                                                         |                                                                                                              |                                                                                                           |                                                                                                                                                          |                                                                                                                             |                                                                                                                      | 897 kcal<br>27.0 g                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|    | 19<br>火 | ☆カレーライス       |                     | りっちゃんのサラダ<br>☆サイダーボンチ     |    |  豚肉<br>ボンレスハム<br>かつお節  |  牛乳<br>昆布                   |  人参<br>パセリ             |  玉葱、生姜<br>にんにく<br>マンゴーチャツネ<br>セロリー、キャベツ<br>胡瓜、コーン<br>パイン缶、みかん缶<br>黄桃缶 |  米、じゃが芋<br>薄力粉<br>きび砂糖                   |  米油<br>バター                        | 808 kcal<br>29.7 g                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|   | 20<br>水 | ☆みそラーメン       |                     | ☆じゃが芋餅                    |   |  豚肉<br>みそ            |  牛乳<br>ワカメ<br>チーズ<br>脱脂粉乳 |  人参<br>パセリ           |  にんにく、生姜<br>ねぎ、もやし<br>コーン、セロリー                                      |  中華めん<br>きび砂糖<br>じゃが芋<br>でんぶん          |  ごま油<br>白ごま<br>米油               | 712 kcal<br>27.8 g                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | 21<br>木 | ご飯            | 肉じゃが                | 野菜納豆                      |  |  豚肉<br>納豆<br>かつお節    |  牛乳                       |  人参<br>さやいんげん<br>小松菜 |  玉葱、もやし                                                             |  米<br>じゃが芋<br>しらたき<br>きび砂糖             |  米油                             | 749 kcal<br>31.3 g                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | 22<br>金 | 中華菜飯          | わかさぎのフライ            | ジンジャースープ                  |  |  豚肉<br>卵、鶏肉<br>ベーコン  |  牛乳<br>わかさぎ               |  人参<br>小松菜           |  干し椎茸、ねぎ<br>筍、しめじ<br>えのきたけ<br>セロリー、生姜                               |  米、きび砂糖<br>薄力粉<br>パン粉<br>でんぶん          |  米油<br>ごま油<br>白ごま               | 742 kcal<br>30.0 g                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | 25<br>月 | ご飯            | ☆肉団子チキンスープ          | たまご味噌<br>じゃがいもの煮付け        |  |  卵、みそ<br>鶏肉<br>豆腐    |  牛乳                       |  人参                  |  生姜、ねぎ<br>白菜、白菜キムチ<br>大根、しめじ                                        |  米、きび砂糖<br>パン粉<br>薄力粉<br>じゃが芋          |  米油                             | 733 kcal<br>30.4 g                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | 26<br>火 | さつま芋ご飯        | 鯨の竜田揚げ              | すいとん汁                     |  |  くじら肉<br>卵、鶏肉<br>油揚げ |  牛乳                       |  人参<br>小松菜           |  生姜、ねぎ<br>にんにく<br>りんご、大根                                            |  米、もち米、<br>さつま芋<br>薄力粉、澱粉<br>白玉粉       |  白ごま<br>ごま油<br>米油               | 855 kcal<br>33.4 g                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | 27<br>水 | スパゲティ ペスカトーレ  |                     |                           | ナッツサラダ<br>ぐりとぐらの米粉カステラ                                                              |                      |  ベーコン<br>いか<br>えび、卵       |  牛乳<br>チーズ             |  人参、パセリ<br>トマト<br>トマト缶                                              |  にんにく<br>生姜、玉葱<br>セロリー<br>キャベツ、胡瓜      |  スパゲティ<br>薄力粉<br>きび砂糖<br>グラニュー糖 |  オリーブ油<br>米油<br>バター<br>アーモンド | 788 kcal<br>33.8 g                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | 28<br>木 | 紫波町姉妹都市締結記念献立 |                     |                           | 東光寺沢庵の金平<br>さんまのすり身汁                                                                |                      |  豚肉、豆腐<br>卵、さんま<br>みそ     |  牛乳<br>めひじき<br>ワカメ     |  人参                                                                 |  東光寺たくあん<br>玉葱、生姜<br>ねぎ、大根             |  米<br>きび砂糖<br>薄力粉               |  ごま油<br>米油                   | 767 kcal<br>34.9 g                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | 29<br>金 | ☆きなこ揚げパン      | シャーレンドウフ<br>蝦仁豆腐    | 茎わかめと糸コン炒め                |                                                                                     |                                                                                                         |                                                                                                              |                                                                                                           |                                                                                                                                                          |                                                                                                                             |                                                                                                                      |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                      |

※都合により変更する場合があります。

給食委員会 リクエスト給食結果

給食委員さんが選んでくれたメニューの中から投票してもらいました。献立表のリクエストメニューには☆がついています。1月から3月までの間に実施します。お楽しみに！！

★今月の地元農産物★

長ねぎ、人参、大根、かぶ、小松菜

白菜、キャベツ、じゃが芋、ほうれん草

黒米、さつま芋、里芋、さくら卵

| 学年 | 主食      |         |         | おかず      |              |                         |
|----|---------|---------|---------|----------|--------------|-------------------------|
|    | 1位      | 2位      | 3位      | 1位       | 2位           | 3位                      |
| 1年 | きな粉揚げパン | 味噌ラーメン  | カレーライス  | 青のり大豆ポテト | マカロニグラタン     | 鶏肉のジョン                  |
| 2年 | 味噌ラーメン  | きな粉揚げパン | レモントースト | 鶏肉のジョン   | さつま芋グラタン     | 肉団子チキンスープ<br>いかのかりんとう揚げ |
| 3年 | 味噌ラーメン  | きな粉揚げパン | カレーライス  | じゃが芋餅    | じゃが芋のバリバリサラダ | ピリ辛きゅうり                 |

| 学年 | デザート    |           |            | その他     |         |            |
|----|---------|-----------|------------|---------|---------|------------|
|    | 1位      | 2位        | 3位         | 1位      | 2位      | 3位         |
| 1年 | サイダーボンチ | かぼちゃのドーナツ | シークワーサーゼリー | リンゴジュース | コーヒー牛乳  | オレンジジュース   |
| 2年 | サイダーボンチ | かぼちゃのドーナツ | 手作り焼きプリン   | じゃが芋餅   | リンゴジュース | オレンジジュース   |
| 3年 | サイダーボンチ | 手作り焼きプリン  | かぼちゃのドーナツ  | リンゴジュース | コーヒー牛乳  | ごぼうチップスサラダ |