

1月予定献立表

日野市立七生中学校

日	曜日	主食	主菜・副菜	牛乳	主な使用食品とその働き						1人1日 kcal たんぱく質 g	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		
9	金	ごはん	ぶりのおろしかけ ごまあえ 七草風すまし汁 くだもの	○	ぶり 鶏肉	牛乳	ほうれんそう 人参 小松菜 せり	大根 キャベツ かぶ かぶ しいたけ 長葱 みかん	米 澱粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	813 35. 6	9日 「七草（1月7日）」 1月7日に春の七草（せり、 なすな、ごきょう、はこべ ら、ほとけのざ、すずな（か ぶ）、すずしろ（大根））を 刻んで入れたおかゆを食べ、 無病息災を願う行事です。 給食では、せり、すずな、 すずしろを刻んで七草風すま し汁を作ります。
13	火	カレーライス	大豆入り青のりポテト ミックスフルーツ	○	豚肉 大豆	牛乳 チーズ 青のり	人参	にんにく 生姜 玉葱 パイン缶 黄桃缶	米 じゃがいも 小麦粉 澱粉 砂糖	油 バター	917 28. 8	
14	水	天ぷらうどん	磯香あえ くだもの	○	豚肉 えび 卵 ちくわ	牛乳 のり	人参 小松菜	しいたけ 長葱 キャベツ ほんかん	うどん 小麦粉	油 ごま油	847 33. 3	15日 「小正月」 小正月にはほんと焼きを おこなったり、小豆がゆを食 べる習わしがあります。小豆 の赤い色には悪いものを追い 払う力があると信じられてい ており、健康を願っておかゆ にして食べます。 給食では、地元産の紫さつ まいもとと一緒にあずきご飯を 炊きます。
15	木	さつまいも入り あずきごはん	さわらのたつた揚げ れんこんのきんぴら 雑煮風すまし汁	○	あずき さわら 豚肉 鶏肉 なると	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 れんこん 大根 長葱	米 もち米 さつまいも 小麦粉 澱粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	772 38. 1	
16	金	ガパオライス風	グリーンサラダ ビーフンスープ	○	鶏肉 大豆 卵 豚肉	牛乳	ピーマン 人参 小松菜	にんにく たけのこ キャベツ きゅうり しいたけ 長葱	米 砂糖 ビーフン	油	756 37. 1	給食委員会 リクエスト給食 給食委員会によるリクエス ト給食です。給食の活動を特 に頑張ったクラスのリクエス ト献立です。お楽しみに！
19	月	ビビンバ	ししゃものから揚げ わかめスープ くだもの	○	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 茎わかめ ししゃも わかめ	人参 小松菜	にんにく たけのこ もやし 生姜 コーン 長葱 いちご	米 砂糖 澱粉 小麦粉 春雨	油 ごま油 ごま	787 34. 5	13日 2年1組&2年2組 リクエスト献立
20	火	どんどろけ飯	さばのピリ辛焼き じゃがいもの ごま甘辛煮 かきたま汁	○	豆腐 油揚げ 鶏肉 卵	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう 長葱 生姜 玉葱 しいたけ	米 麦 砂糖 澱粉 じゃがいも	ごま油 ごま	824 37. 9	28日 3年2組 リクエスト献立
21	水	コーンバターライス	ツナとポテトの卵焼き ガルビュール くだもの	○	まぐろ油漬 豆腐 たまご いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ	さやいんげん 人参	コーン 玉葱 大根 にんにく 長葱 マッシュルーム キャベツ みかん	米 じゃがいも 砂糖	バター 油	800 30. 9	30日 1年4組 リクエスト献立
22	木	ごはん	さごしの甘酢あんかけ 昆布ともやしのあえもの わかめのみそ汁 くだもの	○	さごし 厚揚げ	牛乳 昆布 わかめ	人参 小松菜	生姜 もやし 長葱 りんご	米 澱粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	790 34. 0	20日 「どんどろけ飯」 鳥取県の郷土料理です。 「どんどろけ」とは雷のこと で、油をしき熟した鍋に豆腐 を入れると、雷のような音が することから名づけられまし た。
23	金	中華おこわ	ジャンボしゅうまい 春雨サラダ 白菜スープ	○	豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	たけのこ しいたけ 長葱 キャベツ 生姜 きゅうり 白菜	米 もち米 砂糖 しゅうまい皮 春雨	油 ごま油 ごま	760 31. 8	21日 世界の料理【フランス】 「ガルビュール」 フランスの伝統的な料理 で、野菜をじっくりと炒めて から煮込んだ家庭的な野菜 スープです。
26	月	きなこ揚げパン	白菜と肉団子のスープ フルーツヨーグルト	○	きなこ 豚肉 たまご	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	生姜 長葱 しいたけ 白菜 パイン缶 黄桃缶	コッペパン 砂糖 パン粉 澱粉 春雨	油 ごま油	701 29. 9	24日～30日 「全国学校給食週間」 昔風の給食や郷土料理を取 り入れた給食を出します。
27	火	麦ごはん	野沢菜漬けの炒め物 さけの塩焼き 五目豆 豚汁	○	さけ 大豆 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	野沢菜 小松菜 人参	れんこん ごぼう しいたけ 大根 長葱 ほんかん	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油 油	779 40. 7	27日 日本で最初の給食は、山形 県鶴岡市の忠愛小学校で、お 弁当を持ってこられない子供 のために、「おにぎり、焼き 魚、菜の漬物」を出したのが 始まりとされています。
28	水	みそラーメン	鶏肉のから揚げ スタミナサラダ	○	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 にら	にんにく 生姜 長葱 もやし 白菜 コーン キャベツ レタス きゅうり	中華麺 砂糖 澱粉 小麦粉	油 ごま油	737 39. 3	29日 「紫波町と日野市の コラボメニュー」 平成29年1月30日に岩手県 紫波町と日野市は、童謡「た きび」の作詞者・箕聖歌さん が縁で姉妹都市になりました。 なんと、七生中の校歌の 作詞は箕聖歌さんです♪
29	木	ごはん	東光寺大根のたくあん炒め さけの南部焼き 酢みそあえ ひつつみ汁	○	さけ ちくわ 油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	たくあん 長葱 大根 ごぼう しいたけ	米 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油	789 40. 7	29日には、「紫波町産のお 米」を炊いたご飯と、岩手県 の郷土料理「ひつつみ汁」、 そして日野の東光寺大根で 作った「たくあん」を給食で 出します。
30	金	ごはん	豆腐入りハンバーグ アーモンドサラダ コーンクリームスープ	○	豚肉 豆腐 卵	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	玉葱 レタス コーン きゅうり マッシュルーム	米 パン粉 砂糖	油 アーモンド バター	928 35. 4	