

1月 献立表

(給食目標) 食生活に关心をもとう

日野市立大坂上中学校

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	3群	体の調子を整える 4群	熱や力の元になる 5群	6群		
9 金	七草風雜炊		がめ煮 紅白漬け きんとんパイ	鶏肉	牛乳 塩昆布	にんじん こまつな せり さやいんげん	たいこん かぶ 干し椎茸 ねぎ しょうが たけのこ ごぼう パイン缶	米 麦 こんにゃく さといも ぎょうざの皮 さつまいも 砂糖 小麦粉	ごま油 油	749 kcal 22.2 g	旬の食材 はくさい ねぎ だいこん こまつな ほうれんそう かぶ せり みかん
13 火	バーチキン カレーライス		ビーンズサラダ フルーツポンチ 全学年全クラス ☆リクエストメニュー	鶏肉 ひよこ豆 大豆 ハム	牛乳 生クリーム チーズ	トマト にんじん	玉葱 しょうが ににく きゅうり ホールコーン だいこん 黄桃缶 パイン缶 りんご缶	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油 オリーブ油	836 kcal 24.2 g	☆今月の地元農産物☆
14 水	キムタクご飯		揚げギョーザ かきたま汁 花みかん	ベーコン おから 豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが ににく はくさいキムチ漬 東光寺たくあん ねぎ キャベツ えのきたけ みかん	米 小麦粉 ぎょうざの皮 でんぶん	油 ごま ごま油	756 kcal 26.5 g	*小松菜 *にんじん *大根 *ほうれん草 *キャベツ *白菜 *東光寺たくあん *東光寺ダイコン
15 木	鶏肉と野菜の つけうどん		錦卵焼き あんこ餅	鶏肉 卵 あずき	牛乳 くきわかめ ひじき	にんじん	干し椎茸 はくさい ねぎ しょうが もやし 玉葱	うどん 砂糖 でんぶん 上新粉 白玉粉	ごま油 油 ごま	789 kcal 33.4 g	今月も先月に引き続き、給食委員会でアンケート調査した各クラスのリクエスト給食が登場します。各クラスの主食・主菜・副菜・デザート第1位のメニューです。太字で下線のあるメニューです。1位にならなくても人気の高かったメニューなども登場します。お楽しみに♪
16 金	そば飯	 郷土料理 ☆兵庫県・大阪府☆	好み焼き 粕汁 みかん	豚肉 竹輪 粉かつお 卵 いか さけ 油揚げ みそ	牛乳 あおのり	にんじん にら	ににく しょうが キャベツ ごぼう ねぎ だいこん みかん	米 中華めん 小麦粉 こんにゃく じやがいも	油 マヨネーズ	800 kcal 34.9 g	9日(金) 1月7日は「七草」の節供です。春の「七草」をあしらった「七草風雜炊」ができます。
19 月	わかめご飯		魚の幽庵焼き ナツツ酢味噌和え きりたんぽ汁 郷土料理 ☆秋田県☆	さごし みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん せり	しょうが もやし ごぼう まいたけ ねぎ ゆず	米 砂糖 こんにゃく きりたんぽ	ごま アーモンド油	726 kcal 33.7 g	14日(水) 日野の名産「東光寺大根」のたくあんを使用して作った「キムタクご飯」ができます。
20 火	きなこ揚げパン		パンパンジー	きな粉 鶏肉 みそ 豆腐 えび いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし しょうが たけのこ ににく 干し椎茸 ねぎ りんご	コッペパン 砂糖 でんぶん	油 練りごま ごま油	742 kcal 35.4 g	15日(木) 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あんこと白玉団子の「あんこ餅」ができます。
21 水	チュモッパ風ごはん	 世界の料理給食 ☆韓国☆	ヤンニョムチキン 3の2 3の3 3の4 ☆リクエストメニュー	コロコロ大根のナムル わかめスープ	牛乳 もみのり わかめ	にんじん	しょうが ににく きくらげ だいこん はくさいキムチ漬 東光寺たくあん ねぎ きゅうり たけのこ 干し椎茸 ホールコーン	米 麦 でんぶん 砂糖 緑豆はるさめ	油 ごま油 ごま	748 kcal 33.7 g	16日(金) 31年前の1月17日「阪神淡路大震災」が発生しました。復興を遂げた関西の郷土料理ができます。
22 木	ボロボロジューシー	 郷土料理 ☆沖縄県☆	フーチャンブルー にんじんしりしり サーティアンダギー	豚肉 卵 まぐろ油漬	牛乳 もずく	にんじん こまつな にら	ねぎ ににく しょうが もやし	米 麦 でんぶん 麩 砂糖 小麦粉 黒砂糖	油 ごま ラー油	736 kcal 25.4 g	19日(月) 秋田県の郷土料理「きりたんぽ」汁ができます。
23 金	しょうゆラーメン 3の4 ☆リクエストメニュー		やみつきイカポテト わかめ入り中華サラダ	豚肉 うずら卵 いか	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	ににく しょうが ねぎ もやし ホールコーン キャベツ きゅうり	中華めん 砂糖 じやがいも でんぶん	油 ごま油 マヨネーズ ごま	768 kcal 33.8 g	21日(水) 「チュモッパ」はたくあん・キムチ・韓国りのなどを混ぜて作られる韓国風のおにぎりです。給食ではおにぎりにせずに出します。
26 月	紫波町産の 塩むすび		鮭の塩焼き 東光寺たくあんのごま炒め 豚汁	豚肉 豆腐 みそ さけ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん 干し椎茸 ねぎ 東光寺たくあん	米 じやがいも こんにゃく	油 ごま油 ごま	707 kcal 36.3 g	22日(木) リクエストでも人気の高かった沖縄県のお菓子「サーティアンダギー」ができます。ボロボロジューシーはおじやのようなご飯です。
27 火	コッペパン いちごジャム		ハムカツ サワー・キャベツ カレーシチュー	豚肉 ハム 卵	牛乳	にんじん	ににく しょうが 玉葱 キャベツ グリーンピース いちごジャム	コッペパン じやがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	油 バター	756 kcal 30.7 g	24日~30日は 全国学校給食週間
28 水	ごはん 海苔の佃煮 郷土料理 ☆東京都☆		厚揚げ田楽 野菜のしょうがじょうゆかけ 鶏団子のちゃんこ汁	生揚げ みそ 鶏肉 卵 油揚げ	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし しょうが ねぎ ごぼう はくさい えのきたけ	米 砂糖 でんぶん	ごま	750 kcal 34.5 g	それにちなんで東京にゆかりのある食材・料理や昔懐かしの給食が登場します。
29 木	スペゲティ ミートソース		フレンチサラダ スイートポテト	豚肉 大豆 卵	牛乳 チーズ 生クリーム 脱脂粉乳	ピーマン にんじん トマト	ににく しょうが 玉葱 キャベツ マッシュルーム きゅうり ホールコーン	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 さつまいも さとうきび バター	オリーブ油 油 バター	822 kcal 30.9 g	●昔懐かしの給食● 第1弾 26日「塩むすび」「焼き魚」「お漬物」 第2弾 27日「コッペパン」「ジャム」「カレーシチュー」 第3弾 29日「ミートソース・スペゲティ」 第4弾 30日「くじらの竜田揚げ」
30 金	麦ごはん		くじらの竜田揚げ 野菜のレモンしょうゆ 東光寺ダイコンの味噌汁	くじら肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	ににく しょうが りんご キャベツ きゅうり レモン ねぎ 東光寺ダイコン えのきたけ	米 麦 小麦粉 でんぶん	ごま油 油	786 kcal 35.8 g	

※ 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。

