



1月 こんだて表 (中学校)



令和5年度 茨川市南部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	
9 火	ゆでうどん ☆パックめん	牛乳	野菜かきあげ 五目うどん汁 ほうれん草のごまあえ	とりにく なると あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しいたけ ●ねぎ ちやし	うどん さとう ごむぎこ	あぶら ごま	834 286 4.7
10 水	ロールパン	牛乳	鶏肉の香草焼き 冬野菜のポトフ イタリアンサラダ	とりにく ワインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	しめじ たまねぎ だいこん きゅうり はくさい	パン パンこ じゃがいも	ドレッシング	800 316 3.4
11 木	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス 三色サラダ	ぶたにく	牛乳 ほろまクリーム	●にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ グリンピース だいこん きゅうり	むぎごはん さとう	あぶら ドレッシング	796 23.7 3.1
小正月の行事食 (お雑煮)										
12 金	ごはん	牛乳	赤魚のみそかす漬け お雑煮 五目きんぴら	あかうお とりにく あぶらあげ なると さつまあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	●しいたけ だいこん ●ねぎ ごぼう れんこん こんにやく	ごはん もち さとう	あぶら ごまあぶら ごま	803 29.1 2.7
15 月	ごはん	牛乳	甘酢肉団子(2個) ワンタンスープ 青菜のおひたし	とりにく ぶたにく かつおぶし	牛乳	にんじん ●チンゲンサイ	しいたけ たまねぎ はくさい ●ねぎ ちやし	ごはん ワンタン	あぶら	756 24.6 3.2
今日は古巻中学校のリクエスト給食です。カルシウムアップ献立(チーズ)										
16 火	チーズパン	ショア (7ホムリ)	白身魚フライソースがけ ABCスープ ツナサラダ	ホキ バーコン ツナ	ショア チーズ	●にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン ●キャベツ きゅうり	パン パンこ ごむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	754 33.6 4.6
17 水	ごはん	牛乳	厚焼きたまご(▲豆腐ナゲット) 大根と油揚げのみそ汁 豚肉の生姜煮	たまご あぶらあげ とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん にら	だいこん ●ねぎ たまねぎ しらたき にんにく しょうが	ごはん さとう	あぶら	789 31.4 2.6
8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう(まめ)										
18 木	スパゲティ ミートソース	牛乳	まめまめサラダ ☆ヨーグルト	ぶたにく だいたす	牛乳 ヨーグル ト	●にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリンピース えだまめ きゅうり コーン	スパゲティ	あぶら ドレッシング	813 31.2 2.9
今日は北海道の郷土料理です(石狩汁・森町のホタテ)										
19 金	わかめごはん	牛乳	北海道森町ホタテのバター醤油ソース 石狩汁 キャベツの香味あえ	ほたて とうふ さけ	牛乳 わかめ	●にんじん ごまつな	ごぼう だいこん こんにやく ねぎ きゅうり ●キャベツ ちやし しょうが	ごはん じゃがいも	あぶら バター ごまあぶら	740 31.1 2.6
カルシウムアップ献立(にしん・小松菜)										
22 月	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 小松菜のみそ汁 じゃがいものそぼろ煮	にしん とうふ あぶらあげ とりにく	牛乳	●にんじん ごまつな	たまねぎ しめじ しょうが しらたき	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	779 28.7 3.0
23 火	ラーメン ☆パックめん	牛乳	春巻 塩ラーメンスープ もやしとブロッコリーのサラダ	ぶたにく いかに なると	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー パプリカ	にんにく はくさい ちやし	ちゅうかめん ごむぎこ	あぶら ドレッシング	721 24.4 4.6
全国学校給食週間 1月24日～30日 (はじめての給食にちなんだ献立です)										
24 水	ごはん	牛乳	マスの西京焼き 具だくさん汁 たくわんあえ	マス とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにやく だいこん ●ねぎ ●キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら ごま	745 26.2 2.3
全国学校給食週間 (懐かしの給食・昭和時代にちなんだ献立です)										
25 木	コッパン	牛乳	チキンナゲット(2個) カレーシチュウ コールスローサラダ	とりにく ぶたにく	牛乳 スナック	にんじん	たまねぎ ●キャベツ きゅうり コーン グリンピース	パン じゃがいも ごむぎこ でんぷん	あぶら ドレッシング	736 27.6 4.3
今日は前橋市の人気メニューです (tonton汁)										
26 金	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース まえばしtonton汁 あさづけ	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	●にんじん ごまつな	だいこん ごぼう たまねぎ しめじ こんにやく しょうが ●ねぎ はくさい	ごはん さとう でんぷん じゃがいも ごむぎこ すいとん	あぶら バター	779 25.8 2.9
今日は埼玉県行田市のメニューです (ゼリーフライ)										
29 月	ごはん	牛乳	ゼリーフライソースがけ キムチスープ しらたきのごまあえ	おから ぶたにく とうふ	牛乳	●にんじん にら	はくさい ●ねぎ しらたき ●キャベツ ちやし	ごはん じゃがいも ごむぎこ さとう	あぶら ごま	732 23.0 2.4
30 火	ごはん	牛乳	棒餃子 マーボー豆腐 もやしと青梗菜の塩ナムル	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら ●チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ ●ねぎ ちやし きゅうり コーン	ごはん さとう でんぷん ごむぎこ	ごまあぶら ドレッシング	785 28.8 2.8
31 水	ごはん	牛乳	とりたまそぼろ丼(▲とりそぼろ) けんちん汁 ミニオレンジゼリー	とりにく たまご とうふ	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう こんにやく だいこん ●しいたけ ●ねぎ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	747 29.2 2.5

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。

学校給食摂取基準値 熱量：830kcal たんぱく質：27～42g 食塩：2.5g未満

●は茨川産を使う予定です。 太字の野菜はしぶせんです。

☆は業者配送です。 ※材料の都合で献立が変わることがあります。

魚の骨には気を付けましょうのマークです。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。

