

1月の予定献立表



令和2年度（令和3年）

志木市立宗岡中学校

| 日 | 曜 | 献立名 | | エネルギー | | 主に身体をつくる食品 | | | 主に熱や力になる食品 | | | 主に調子を整える食品 | | |
|----|---|-----------------------|------|-------------------------------------|------|------------|--|---|--|----|--|------------|----|--|
| | | 主食 | のみもの | おかず | Kcal | たんぱく質 | 赤色 | | | 黄色 | | | 緑色 | |
| 7 | 木 | 汁なし担担麺 | 牛乳 | 中華麺 ツナとわかめのサラダ フルーツパバロア | 892 | 36.5 | 牛乳 豚肉 みそ 豆乳 ツナ わかめ | 中華麺 砂糖 練りごま ごま 米油 | にんにく しょうが ねぎ もやし キャベツ にんじん 筍 みかん パイン 黄桃 | | | | | |
| 8 | 金 | 赤米ご飯 | 牛乳 | 赤魚の西京焼き風 筑前煮（福岡県） おしるこ（鏡開き献立） | 740 | 28.6 | 牛乳 あかうお みそ 鶏肉 高野豆腐 | 米 赤米 砂糖 里芋 米油 グラニュー糖 白玉もち | ごぼう にんじん 干しいたけ さやえんどう | | | | | |
| 11 | 月 | 成人の日 | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 火 | 麦ご飯 | 牛乳 | 松風焼き 辛し和え こづゆ（福島県） | 690 | 30.1 | 牛乳 鶏肉 豆腐 卵 みそ 干し貝柱 ちくわ | 米 麦 パン粉 砂糖 ごま ごま油 里芋 | 玉ねぎ 干しいたけ しょうが もやし 小松菜 にんじん きくらげ さやえんどう | | | | | |
| 13 | 水 | カレーうどん | 牛乳 | 地粉うどん こんにゃくサラダ かるかん（鹿児島県） | 774 | 23.7 | 牛乳 豚肉 油揚げ | 地粉うどん 米油 砂糖 バター 小麦粉 ごま油 ごま 長芋 米粉 さつま芋 | にんじん 玉ねぎ ねぎ 小松菜 大根 きゅうり キャベツ | | | | | |
| 14 | 木 | 麦ご飯 | 牛乳 | 鶏肉の葱味噌焼き おかか和え こしね汁（群馬県） | 687 | 30.0 | 牛乳 鶏肉 みそ かつお節 豚肉 豆腐 | 米 麦 砂糖 ごま油 米油 | ねぎ 小松菜 もやし えのき茸 にんじん 大根 しいたけ | | | | | |
| 15 | 金 | ガーリックコンピラフ | シヨア | 小松菜サラダ ホワイトシチュー | 736 | 24.2 | 牛乳 豚肉 ちくわ 鶏肉 生クリーム | 米 麦 米油 バター 砂糖 じゃが芋 小麦粉 | にんじん にんにく 玉ねぎ コーン 小松菜 キャベツ レモン たもぎ茸 | | | | | |
| 18 | 月 | がんばれ応援メニュー 国産牛の焼肉丼 | 牛乳 | 麦ご飯 ひじきのマリネ みそけんちん汁 | 1063 | 39.9 | 牛乳 牛肉 ひじき 豆腐 油揚げ みそ | 米 麦 米油 砂糖 じゃが芋 | にんにく 玉ねぎ りんご にんじん キャベツ たら 赤ピーマン きゅうり 大根 ごぼう ねぎ | | | | | |
| 19 | 火 | きのこ里芋のご飯 | 牛乳 | かんぱちの唐揚げ薬味ソースかけ 即席漬け 澄まし汁 | 694 | 31.2 | 牛乳 油揚げ かんぱち 鶏肉 豆腐 | 米 里芋 米油 てんぷん 砂糖 | にんじん まいたけ にんにく しょうが ねぎ きゅうり 大根 キャベツ | | | | | |
| 20 | 水 | 鮭とキャベツのスパゲティ | 牛乳 | 豆乳の皮なしキッシュ はるか（1/4） | 716 | 32.9 | 牛乳 ベーコン 鮭 フランクフルト 豆乳 卵 生クリーム チーズ | オリーブ油 米油 スパゲティ | にんにく 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ コーン 小松菜 はるか | | | | | |
| 21 | 木 | ハッシュドポーク | 牛乳 | 麦ご飯 ちくわのサラダ | 798 | 26.6 | 牛乳 豚肉 ちくわ | 米 麦 米油 バター 薄力粉 砂糖 ごま | 玉ねぎ にんにく マッシュルーム トマト缶 キャベツ にんじん 大根 さやいんげん | | | | | |
| 22 | 金 | 麦ご飯 | 牛乳 | 手作り春巻き 野菜の中華和え 豚キムチスープ | 702 | 21.3 | 牛乳 豚肉 | 米 麦 春雨 春巻きの皮 小麦粉 米油 砂糖 ごま ごま油 | 筍 干し椎茸 たら 小松菜 もやし 白菜 にんにく にんじん えのき茸 ねぎ | | | | | |
| 25 | 月 | ツイストパン | 牛乳 | 鯛の海苔クリームソース マリネサラダ 野菜のスープ | 783 | 36.3 | 牛乳 たい 生クリーム のり佃煮 バルメザンチーズ | ツイストパン バター 小麦粉 米油 | ほうれん草 玉ねぎ キャベツ きゅうり パプリカ にんじん ねぎ もやし 干し椎茸 生姜 | | | | | |
| 26 | 火 | 麦ご飯 | 牛乳 | チキンのマスタード焼き 和風サラダ 冬野菜汁 | 706 | 27.6 | 牛乳 鶏肉 豆腐 みそ | 米 麦 はちみつ 米油 砂糖 | キャベツ にんじん 大根 白菜 かぶ しゅんぎく ねぎ | | | | | |
| 27 | 水 | チャンボン麺 | 牛乳 | 中華麺 エビ入りもち米肉団子（2個） ヨーグルト | 779 | 36.4 | 牛乳 豚肉 いか えび たら ヨーグルト | 中華麺 米油 てんぷん もち米 ごま油 | にんにく しょうが にんじん 筍 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ もやし | | | | | |
| 28 | 木 | 四川豆腐丼 | 牛乳 | 麦ご飯 なめこのスープ 手作りみかんゼリー | 706 | 28.3 | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ かまぼこ | 米 麦 米油 砂糖 てんぷん ごま油 | にんにく 玉ねぎ にんじん 筍 干しいたけ たら なめこ えのき茸 ねぎ みかん | | | | | |
| 29 | 金 | キムチチャーハン | 牛乳 | 切干大根のサラダ 水菜と春雨のスープ | 716 | 21.6 | 牛乳 豚肉 | 米 米油 ごま油 ごま 春雨 | にんにく ねぎ たら にんじん キムチ 切干大根 もやし 小松菜 しょうが 白菜 水菜 | | | | | |

※都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

☆1月24日から30日までの一週間は「全国学校給食週間」です☆
地元の野菜をなるべく多く取り入れ、冬の味覚を楽しめるよう
工夫した献立になっております。

☆18日(月)の牛肉と、19日(火)のカンパチと、25日(月)のタイは国に無償でいただきました。
牛肉は焼肉丼にします。カンパチは揚げて薬味ソースをかけます。
タイは蒸して岩のりクリームソースで和えます。お楽しみに！



★1月の減塩給食おすすめ献立は、12日（火）です。（塩分 2.2g）



裏面に、給食委員会で作成した「全校の好きなメニュー」「給食の歴史」
「作ってみよう！家庭でできる簡単メニュー」のポスター（第一弾）を
載せました。是非、ご覧ください！

