



1月分 給食献立予定表

R3.12.23発行 中学校
那珂川町学校給食センター

| 日付 | 献立名 | エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g) | おもな材料 | | | | | |
|------|--|---|-----------------------------|------------------------|--|--|----------------------------|-----------------------------|
| | | | おもに体をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーになる | |
| | | | 1群 魚、肉、卵 豆、豆製品 | 2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜 果物、きのこ | 5群 米、パン、め いも 砂糖 | 6群 油、バター マヨネーズ |
| 11 火 | 食パン りんごジャム 牛乳 野菜入り肉団子② グリーンサラダ スパゲティナポリタン | 791 28.6 24.6 3.1 | 豚肉 鶏肉 ウインナー | 牛乳 | ブロッコリー にんじん ピーマン パセリ トマト | キャベツ きゅうり 玉ねぎ 枝豆 くわい りんご | パン ジャム スパゲティ 砂糖 | ドレッシング サラダ油 |
| 12 水 | 麦ごはん 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ 豆乳プリンタルト | 885 23.9 26.0 3.1 | 豚肉 豆乳 | 牛乳 わかめ | にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ 生姜 こんにゃく ニンニク りんご | 米 大麦 じゃがいも ルウ | サラダ油 | |
| 13 木 | セルフメンチカツパン(丸パン・メンチカツ・ 中濃ソース) 牛乳 ポテトサラダ 野菜のポトフ | 763 29.4 31.5 3.0 | 豚肉 鶏肉 ウインナー ハム | 牛乳 | にんじん ブロッコリー | きゅうり 大根 玉ねぎ | パン じゃがいも | サラダ油 マヨネーズ |
| 14 金 | ごはん 牛乳 さば吹き寄せ煮 きのこ入りおひたし 肉じゃが | 806 32.4 19.4 2.6 | さば 豚肉 | 牛乳 | ほうれん草 にんじん しらたき なめこ えのき | もやし 玉ねぎ 枝豆 ひらたけ | 米 じゃがいも 砂糖 | ごま サラダ油 |
| 17 月 | ごはん 牛乳 春巻き もやしのナムル マーボー豆腐 | 899 31.1 34.1 2.7 | 豚肉 豆腐 味噌 | 牛乳 | ほうれん草 にんじん にら | もやし ねぎ 椎茸 キャベツ ニンニク 生姜 | 米 でん粉 春巻きの皮 | サラダ油 ごま ごま油 ドレッシング |
| 18 火 | 食パン 牛乳 フルーツクリーム 鶏肉香味焼き 焼きそば | 858 34.9 30.9 3.2 | 鶏肉 豚肉 なると | 牛乳 青のり クリーム | にんじん | みかん 桃 パイ キャベツ | 食パン 焼きそば麺 | サラダ油 |
| 19 水 | 【食育の日献立】 麦ごはん 牛乳 わかさぎカリカリフライ④ わかめサラダ さつまい | 802 27.6 20.4 2.2 | 鶏肉 豚肉 味噌 | 牛乳 わかさぎ わかめ | にんじん | キャベツ きゅうり 大根 ねぎ ごぼう | 米 大麦 さつまいも | サラダ油 ドレッシング ごま |
| 20 木 | 黒コッペパン 牛乳 トマトオムレツ 野菜サラダ コーンチャウダー | 766 25.2 29.9 2.8 | 卵 味噌 豆乳 ベーコン | 牛乳 | トマト にんじん コーン | キャベツ きゅうり 白いんげん豆 ごぼう 玉ねぎ | パン じゃがいも ルウ | マヨネーズ ごま マーガリン |
| 21 金 | 【小川中学校リクエスト・地産地消献立】 わかめごはん 牛乳 おろしソースハンバーグ 三色ごま和え ゆばの味噌汁 アセロラゼリー | 803 32.4 21.1 4.1 | 豚肉 ゆば 豆腐 味噌 | 牛乳 わかめ | ほうれん草 にんじん | 玉ねぎ 大根 もやし ねぎ | 米 砂糖 でん粉 | ごま サラダ油 |
| 24 月 | 【給食が始まった頃の献立】 ごはん 牛乳 ますの味噌焼き たくあんの和え物 野菜の含め煮 | 771 34.9 20.0 1.9 | ます 鶏肉 生揚げ 味噌 | 牛乳 | にんじん | 大根 白菜 きゅうり ごぼう | 米 さといも 砂糖 | ごま サラダ油 |
| 25 火 | 【地産地消献立】 県産小麦コッペパン チョコクリーム 牛乳 チキンチーズ焼き トマト煮込みうどん とちおとめ② | 774 34.2 26.4 3.2 | 鶏肉 豚肉 | 牛乳 チーズ | にんじん トマト パセリ | ニンニク 玉ねぎ 椎茸 とちおとめ | パン トマト チョコクリーム | サラダ油 |
| 26 水 | 【地産地消献立】 麦ごはん 牛乳 ほんもろこのり塩から揚げ④ にらともやしの和え物 インド煮 | 829 30.1 23.7 2.4 | 豚肉 さつま揚げ うすら卵 青のり | 牛乳 ほんもろこ 青のり | にら にんじん | もやし 玉ねぎ こんにゃく | 米 大麦 でん粉 じゃがいも 砂糖 | サラダ油 ドレッシング |
| 27 木 | 【地産地消献立】 県産小麦アップルパン 牛乳 チキンナゲット③ ジャーマンポテト 白菜クリームスープ | 780 31.6 28.9 3.0 | 鶏肉 ベーコン 豆乳 | 牛乳 | にんじん ほうれん草 パセリ | 玉ねぎ 白菜 ニンニク りんご | パン じゃがいも ルウ | サラダ油 マーガリン |
| 28 金 | 【地産地消献立】 セルフ混ぜごはん(ごはん・鶏五目) 牛乳 ゆば入り豆腐ハンバーグ(デミソース) かんぴょうの味噌汁 いちごムース | 775 28.2 19.0 2.9 | ゆば 豆腐 鶏肉 味噌 油揚げ 豆乳 | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | 玉ねぎ 椎茸 まこもだけ ごぼう ねぎ いちご かんぴょう | 米 砂糖 じゃがいも | サラダ油 |
| 31 月 | ごはん 牛乳 焼きしゅうまい③ 豚キムチ 中華風卵スープ | 777 31.0 23.7 2.3 | 豚肉 卵 豆腐 | 牛乳 | にんじん にら ほうれん草 | キャベツ 白菜 生姜 玉ねぎ | 米 しゅうまいの皮 砂糖 でん粉 | ごま油 ごま |

全国学校給食週間

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g
★1月の平均栄養量 エネルギー805kcal たんぱく質30.3g 脂質25.3g 塩分2.8g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※今月の那珂川町産農産物・・・米、さつまいも、キャベツ、大根、トマト、にら、ねぎ、ブロッコリー、ほうれん草
椎茸、いちご

