



1月 献立表

平成 29 年

中学校給食の基準		
エネルギー	820	Kcal
たんぱく質	30.0	g
脂質	25~30	%
食塩相当量	3.0	g

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
10	火	昆布ご飯 魚のから揚げ 柚子味噌かけ じゃが芋のきんぴら 松風焼き 七草すいとん ヨーグルト	さけ みそ さつま揚げ 鶏肉 卵 かつお節 塩昆布 ヨーグルト	精白米 玄米 薄力粉 かたくり粉 三温糖 じゃがいも こんにゃく パン粉 白玉団子 サラダ油 ごま	にんじん せりこまつなゆず ごぼう ねぎ しょうが だいこん	エネルギー 867 Kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.6 g
11	水	卵チャーハン マカロニサラダ 揚げ餃子 添え野菜 めんたいポテト わかめとネギのスープ 乳飲料	鶏肉 卵 からしめんたいこ 豚肉 しらす干し あおのり わかめ 発酵乳	精白米 玄米 マカロニ じゃがいも サラダ油 ごま油 マヨネーズ パター 餃子の皮	なばな にんじん ぱせり ピーマン 玉葱 きゅうり もやし ねぎ しょうが にんにく	エネルギー 863 Kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 4.6 g
12	木	ゆかりご飯 干し鰯の素揚げ 粉ふき芋 ビーフンソテー 大根の肉味噌かけ 小松菜の味噌汁 牛乳	まあじ 豚肉 かつお節 鶏肉 油揚げ みそ かつお節 あおのり こんぶ 牛乳	精白米 玄米 じゃがいも 上白糖 かたくり粉 ビーフン サラダ油 ごま油	にんじん ピーマン こまつな ゆかり しょうが だいこん もやし キャベツ	エネルギー 890 Kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.6 g
13	金	ナン キーマカレー スパイシーチキン 添え野菜 スパゲティソテー 南瓜サラダ 牛乳	豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳	ナン 薄力粉 上白糖 じゃがいも スパゲティ サラダ油 マヨネーズ	にんじん ピーマン トマト缶 かぼちゃ 玉葱 マッシュルーム にんにく とうもろこし キャベツ 干しぶどう ほんしめじ	エネルギー 869 Kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 33.9 g 食塩相当量 3.9 g
16	月	ご飯 すき焼き風煮 竹輪の磯辺揚げ ごまあえ 大根の味噌汁 牛乳	豚肉 豆腐 竹輪 卵 油揚げ みそ かつお節 あおのり 牛乳	精白米 玄米 じゃがいも しらたき 三温糖 薄力粉 上白糖 サラダ油 ごま	にんじん ほうれんそう はくさい ねぎ もやし だいこん	エネルギー 902 Kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 3.3 g
17	火	チキンライス キャベツの重ね煮 ジャーマンポテト コーンポタージュスープ 果物 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	精白米 玄米 じゃがいも コンスタターチ サラダ油 バター	にんじん ぱせり 玉葱 グリーンピース マッシュルーム キャベツ にんにく ホールコーン	エネルギー 872 Kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 4.8 g
18	水	ご飯 のり佃煮 白身魚のお茶衣揚げ 味噌ポテト キャベツの塩昆布あえ 卵の花煮 白菜の味噌汁 牛乳	さわら 卵 鶏肉 みそ おから 竹輪 油揚げ みそ かつお節 刻み昆布 牛乳 のりかつ煮	精白米 玄米 薄力粉 じゃがいも 中さら糖 三温糖 サラダ油 ごま	にんじん しょうが えだまめ キャベツ きゅうり ねぎ ごぼう はくさい	エネルギー 847 Kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.3 g
19	木	キムチチャーハン 春巻き 添え野菜 さつま芋のれもん煮 ナムル 豆腐のスープ 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	精白米 玄米 上白糖 さつまいも 三温糖 かたくり粉 ごま油 サラダ油 ごま 春巻の皮	にんじん たら ぶろっこり とうがらし こまつな にんにく しょうが ねぎ はくさい レモン もやし きゅうり	エネルギー 908 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.6 g
20	金	カレーソフト麺 しゃきしゃきポテト アメリカドッグ 野菜の味噌炒め 牛乳	豚肉 まぐろ缶 ウィナー 豚肉 みそ 牛乳	ソフトめん じゃがいも 薄力粉 上白糖 三温糖 サラダ油	にんじん ほうれんそう こまつな 玉葱 ねぎ きゅうり しょうが にんにく キャベツ もやし	エネルギー 841 Kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 39.7 g 食塩相当量 4.5 g
23	月	きつねご飯 切干し大根卵焼き 牛蒡の味噌マヨサラダ 小松菜のおひたし 豆腐の味噌汁 牛乳	油揚げ 豚肉 竹輪 かつお節 卵 みそ 大豆 かつお節 豆腐 わかめ 牛乳	精白米 もち米 上白糖 三温糖 サラダ油 ごま マヨネーズ	にんじん こまつな 切干しだいこん ごぼう だいこん きゅうり キャベツ ねぎ	エネルギー 883 Kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.6 g
24	火	中華丼 いかチリソース 春雨サラダ 大根と胡瓜の中華漬け 牛乳	豚肉 いか なたと 牛乳	精白米 玄米 上白糖 かたくり粉 はるさめ 上白糖 ごま マヨネーズ サラダ油 ごま油	にんじん こまつな 玉葱 もやし キャベツ きゅうり にんにく だいこん	エネルギー 877 Kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 3.1 g
25	水	ご飯 豚キムチ炒め ソーセージフライ 添え野菜 昆布の炒め煮 吹雪汁 牛乳	豚肉 みそ ソーセージ 卵 鶏肉 油揚げ かつお節 はんぺん 豆腐 細切り昆布 わかめ 牛乳	精白米 玄米 上白糖 薄力粉 パン粉 ごま油 ごま サラダ油	にんじん ぶろっこり トマト こまつな にんにく しょうが もやし ねぎ はくさい はくさい ごぼう	エネルギー 837 Kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.9 g
26	木	豆のカレーライス 大根サラダ 一口ミートローフ フルーツヨーグルトあえ 牛乳	豚肉 ひよこまめ 大豆 かまぼこ 卵 ヨーグルト 牛乳	精白米 玄米 薄力粉 上白糖 パン粉 サラダ油 マヨネーズ	にんじん ピーマン ホールトマト缶 さやいんげん 玉葱 マッシュルーム にんにく だいこん きゅうり レッドキャベツ	エネルギー 911 Kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.2 g
27	金	ご飯 鯖とごぼのみそ煮 肉だんごのあんかけ 蕪の浅漬け 根菜汁 牛乳	みそ さば かつお節 牛乳	精白米 玄米 上白糖 かたくり粉 サラダ油	にんじん ピーマン しょうが ねぎ ごぼう 玉葱 きゅうり かぶ だいこん	エネルギー 931 Kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 3.6 g
30	月	ハヤシライス ポテトサラダ ほうれん草とコーンのソテー 果物 牛乳	豚肉 ソーセージ ベーコン 牛乳	精白米 玄米 薄力粉 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ パター	にんじん トマト缶 ほうれんそう 玉葱 マッシュルーム グリーンピース きゅうり とうもろこし もやし 果物	エネルギー 977 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 3.7 g
31	火	わかめご飯 魚の酢豚風 蒸し焼売 うのはなサラダ ワンタンスープ 牛乳	しいら おから 豚肉 牛乳	精白米 玄米 上白糖 じゃがいも かたくり粉 マカロニ ワンタンの皮 サラダ油 マヨネーズ ごま油	にんじん こまつな わかめ 玉葱 たけのこ しょうが グリンピース はくさい きゅうり ねぎ もやし	エネルギー 910 Kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.7 g

返子のお正月～ご存知ですか？1月2日の小坪漁港のみかん投げ～

八犬龍王社の祭事の一つとして、一年の豊漁と海上での安全を願って龍宮様に奉納したみかんを投げる行事です。
漁協前から始まり、遊漁船、浜にある漁船の順にみかんが投げられます。厄除けと幸運を呼ぶみかんとして喜ばれています。
地域の行事に是非参加してみてください。

- ★材料購入の都合により、献立または食材の一部を変更する場合があります。
- ★学校給食は、基本的に加熱処理されたものの提供となります（一部の野菜と果物を除く）。
- ★生卵のアレルギーをお持ちの方へ 卵につきましては、完全に加熱処理されております。

★アレルギー等をお持ちの方へ 締め切りについて
給食の締切は、1週間前の14時です。
例：14日の締切り⇒7日の14時です！

★一括予約（申し込み）をされている方も月に一度は、中学校給食システムで
申込状況をご確認ください。

★1月分献立の締切について【変更】
1月10日（火）分
1月11日（水）分 → 12月27日（火）までに手続きください。

今月の給食～七草すいとん～

1月7日は七草です。一年の無病息災を願って食べられると言われております。お正月にご馳走を食べた後の弱った胃を休めるとも言われています。
給食では、1月10日すいとんにして提供します。

今年もみなさんにとって良い年になりますように。

