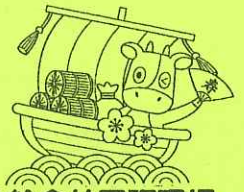


1月中学校給食予定献立表



三島市立中郷西学校給食共同調理場

| 日 | 献立名 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力のもとになる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | | |
|-----------|---|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|--|---|------------------|
| 8 (木) | 五目炊き込みご飯(麦)・牛乳 焼きししゃも・ひじきの炊め煮 七草汁・豆腐コリアブリン | 大豆・鶏肉 さつまいも・豆腐 鶏卵 | 牛乳・ひじき ししゃも 脱脂牛乳 | 精白米・麦 でん粉 コリアブリンの素 | 食油 にんじん せり なすな 白菜・ごぼう・はこべら 大根・かぶ・ニョウ グリンピース・納豆 | 746Kcal 323g | |
| 9 (金) | ハローロール型パン・牛乳 鶏のから揚げ・小松菜とえびのサラダ おしるこ・くだもの | むきえび 鶏肉 小豆・こしあん | 牛乳 パン・白玉もち でん粉 小麦粉 | 白ごま 食油 | ごまごな しめじ くだもの | 835Kcal 356g | |
| 13 (水) | 里芋のミートカレー(ご飯(麦))・牛乳 フレンチサラダ 福神漬ナ・乳酸菌飲料 | 豚肉 ポークラム 大豆 | 牛乳・チーズ 乳酸菌飲料 | 精白米・麦 里芋 カールウ | 食油 にんじん ピーマン 玉葱・ホールコーン缶 レタス・福神漬ナ キャベツ・きゅうり | 836Kcal 267g | |
| 14 (水) | みそラーメン(中華かん)・牛乳 煮しゅうまい・からし和え くだもの | みそ 豚肉・焼き豚 | 牛乳 中華かん | ごま ごま油 食油 | にんじん 菊苣 ほうれんそう 玉葱・もやし・たけのこ 楓葉ねぎ・ホールコーン 白菜・くだもの | 816Kcal 381g | |
| 15 (木) | マーボトーフ丼(ご飯(麦))・牛乳 じゃが芋の中華サラダ 牛乳かんてん | 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 寒天 | 精白米・じゃがいも 麦 でん粉 | 食油 ごま ごま油 | にんじん 菊苣 みかん(缶)・たけのこ ホールコーン缶・玉葱 干し椎茸・きゅうり | 845Kcal 319g |
| 16 (金) | ご飯(麦)・牛乳 鮭と大豆のナッツ和え・みそ汁 マヨネーズサラダ・昆布の佃煮 | 鮭・大豆 みそ マヨネーズ 昆布の佃煮 | 牛乳・ひじき わかめ 昆布の佃煮 | 精白米・麦 でん粉 じゃがいも | 食油 ガシューナッツ マヨネーズ | ごまごな 菊苣 キャベツ ホールコーン(缶) | 885Kcal 383g |
| 19 (月) | ハローロール型パン・牛乳 ラザニア・粉引き芋 豆腐と野菜のスープ・ワインゼリー | 豚肉 かまぼこ 豆腐 | 牛乳 チーズ 生クリーム | パン・でん粉 わんたんの皮・ じゃがいも | 食油 | にんじん ほうれんそう 玉葱・マッシュルーム えのきだけ | 801Kcal 333g |
| 20 (水) | わかめご飯(麦)・牛乳 煮込みおでん・卵のしょう油煮 さつまいもと大豆のサラダ・加工小魚 | 竹輪・大豆・ハム さつまいも がんも・鶏卵 | 牛乳 わかめ 昆布・小魚 わかめ | 精白米・さといも でん粉 こんjac・麦 さつまいも | 食油 マヨネーズ | にんじん 大根 きゅうり | 789Kcal 307g |
| 21 (水) | ご飯(麦)・牛乳 ポテトの鶏焼き・白菜のピーナッツ和え 豚汁・のりの佃煮 | 鶏卵・豚肉・豆腐 ベーコン・竹輪 むきえび・みそ | 牛乳 のりの佃煮 | 精白米・さといも じゃがいも こんjac・麦 | 食油 ピーナッツ | ほうれんそう にんじん 菊苣 玉葱・白菜 ごぼう 大根 | 793Kcal 35.1g |
| 22 (木) | 赤飯・牛乳・みかんゼリー 黒はんぺんのフライ・いか大根 ほうれんそうのごまじしゃ和え | いわしはんぺん いか・鶏卵 | 牛乳 寒天 ちりめんじゃこ | 精白米・もち米 小麦粉・パン粉 | 食油 ごま・ごま油 アーモンド | ほうれんそう にんじん 大根・キャベツ ホールコーン缶 みかん缶・みかん果汁 | 900Kcal 35.5g |
| 23 (金) | ご飯(麦)・牛乳 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 みそ汁・納豆 | 鶏肉・豆腐 油揚げ・鶏ノバラ みそ・納豆 | 牛乳 | 精白米・麦 でん粉 さつまいも | 食油 | にんじん 菊苣 たけのこ グリンピース | 881Kcal 320g |
| 26 (月) | ごま入りパン・牛乳 メキシカンポークステーキ チーズのふわふわスープ・はちみつ | 豚肉 あさり 鶏卵 | 牛乳 粉チーズ | パン・小麦粉 じゃがいも はちみつ・パン粉 | 食油 バター ごま | にんじん チンゲンサイ マッシュルーム 玉葱 グリンピース | 846Kcal 31.6g |
| 27 (水) | ご飯(麦)・牛乳・お粥(ごまじしゃ)かけ ソーセージのたまご粉揚 煮しキャベツ・コンチャウダー | 鶏卵 ソーセージ ベーコン・あさり | 牛乳 生クリーム | 精白米・パン粉 小麦粉 | 食油 ごま バター | ほうれんそう キャベツ・玉葱 クリームコーン(缶) ホールコーン(缶) | 874Kcal 24.7g |
| 28 (水) | ミートソース(ソフトめん)・牛乳 ジャーマンポテト くだもの | ポークウィンナー 豚肉 | 牛乳 脱脂牛乳 チーズ | ソフトめん 小麦粉 じゃがいも | バター 食油 | にんじん パセリ トマト(缶) 玉葱 くだもの グリンピース | 888Kcal 31.1g |
| 29 (木) | コンピラフ(麦)・牛乳 さけのクリームソース・フレンチポテト 野菜スープ・くだもの | 鮭 つくね あさり | 牛乳 生クリーム | 精白米・麦 じゃがいも・小麦粉 | 食油 バター | にんじん チンゲンサイ 玉葱・グリンピース マカルト・ホールコーン 白菜・くだもの | 814Kcal 34.9g |
| 30 (金) | ご飯(麦)・牛乳 松風焼き・ゆかり和え みそ汁・のりふりかけ | 鶏肉・ みそ・油揚げ 豆腐・鶏卵 | 牛乳 | 精白米・麦 パン粉・でん粉 さつまいも | 食油 ごま | にんじん 菊苣 ゆかり 玉葱・きゅうり キャベツ・大根 白菜 | 809Kcal 40.3g |

【お知らせ】

☆ 中郷中・・・28(水)は給食がありません。

☆ 南中・・・23(金)は7・8組の給食がありません。

19日から23日まで給食記念週間です。

食べ物の大切さをこの機会に考えてみましょう。