

2022年(令和4年)1月分 学校給食献立表(中学校)第1地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。  
※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食用物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校まで申し出ください。

| 日・曜          | 11日・火  | 12日・水  | 13日・木  | 14日・金  | 17日・月  | 18日・火   | 19日・水   |  |
|--------------|--|--|--|--|--|---|---|--|
| 献立名          | 小型パン<br>牛乳<br>◇長崎皿うどん<br>水菜と大根のサラダ   | 麦入りごはん<br>牛乳<br>キーマカレー<br>蓬わかめの和風サラダ   | 小型パン<br>牛乳<br>雑煮<br>ぶりの照り煮<br>栗きんとん  | 米飯<br>牛乳<br>◇木の葉とじ<br>ほうれんそうと白菜のごま和え   | 和風フリット<br>牛乳<br>さばカレーポテト<br>高野豆腐の詰め煮   | コッペパン<br>牛乳<br>◇えびと冬野菜のスープ<br>ポークビーンズ<br>りんごかん  | 米飯<br>牛乳<br>◇関東煮<br>切り干し大根のゆずしょうゆ和え   |  |
| 材料名および使用量(g) | 血うどん 1袋<br>豚肉 15<br>いか◇ 10<br>えび◇ 10<br>うすら卵◇ 20<br>酒 1<br>かまぼこ 10<br>にんじん 15<br>たまねぎ 35<br>キャベツ 35<br>もやし 10<br>チンゲンサイ 10<br>縮実油 0.5<br>塩 0.2<br>こしょう 0.02<br>スープベース(丸鶏) 10<br>でんぶん 2<br>水 60 | 精白米 95<br>おおむぎ 10<br>水 131<br>豚肉ミンチ 30<br>調味ワイン 0.5<br>いんげんまめ(乾燥) 10<br>じゃがいも 30<br>たまねぎ 50<br>にんにく 15<br>しょうが 0.5<br>縮実油 0.5<br>カレー粉 7<br>豆乳 1.5<br>トマトピューレ 25<br>ウスターソース 3<br>こいくちしょうゆ 3<br>たんかつソース 1<br>マド(水煮) 1<br>りんご 0.1<br>ガラマサラ(パプリカ) 0.01<br>塩 0.5<br>かつお節 0.05<br>うすくちしょうゆ 1<br>砂糖 0.5<br>酢 2<br>縮実油 1<br>こしょう 1 | もち 50<br>鶏肉 15<br>酒 0.5<br>かまぼこ 10<br>だまねぎ 15<br>にんじん 15<br>ねぎ 2<br>でんぶん 5<br>砂糖 2<br>こいくちしょうゆ 3<br>うすくちしょうゆ 4<br>塩 0.3<br>本みりん 0.5<br>けずり節 1<br>水 100 | うす揚げ 7<br>卵◇ 70<br>かまぼこ 10<br>だまねぎ 10<br>にんじん 20<br>ねぎ 2<br>みそ 0.8<br>豆乳 1<br>塩 0.03<br>こしょう 4<br>かつお節 2<br>水 150<br>じゃがいも 80<br>さば(オイル漬け) 20<br>調味ワイン 0.5<br>塩 0.4<br>カレー粉 0.7<br>ウスターソース 1<br>高野豆腐 12<br>干ししいたけ 0.4<br>にんじん 10<br>うすくちしょうゆ 2.5<br>酒 2<br>本みりん 0.5<br>角切り昆布 0.2<br>水 40 | 精白米 40<br>さつまいも 30<br>たまねぎ 30<br>だまねぎ 15<br>縮実油 4<br>みそ 6<br>豆乳 50<br>塩 0.5<br>こしょう 0.03<br>かつお節 2<br>水 150<br>じゃがいも 80<br>さば(オイル漬け) 20<br>調味ワイン 0.5<br>塩 0.4<br>カレー粉 0.7<br>ウスターソース 1<br>高野豆腐 12<br>干ししいたけ 0.4<br>にんじん 10<br>うすくちしょうゆ 2.5<br>酒 2<br>本みりん 0.5<br>角切り昆布 0.2<br>水 40 | えび◇ 15<br>酒 0.5<br>はいさい 20<br>だまねぎ 30<br>にんじん 15<br>えのきたけ 10<br>チンゲンサイ 10<br>うすくちしょうゆ 5<br>塩 0.2<br>こしょう 0.03<br>けずり節 2<br>水 130<br>豚肉 20<br>調味ワイン 0.5<br>大豆(乾燥) 15<br>たまねぎ 25<br>にんじん 15<br>縮実油 0.5<br>ケチャップ 5<br>トマトピューレ 5<br>ウスターソース 1<br>たんかつソース 0.5<br>砂糖 1<br>こいくちしょうゆ 1<br>塩 0.2<br>こしょう 0.02<br>水 5<br>りんごジュース 40<br>砂糖 5<br>寒天 0.4<br>ワイン(白) 1<br>水 35 | 鶏肉 15<br>うすら卵◇ 30<br>厚揚げ 30<br>だいこん 10<br>にんにく 20<br>じゃがいも 60<br>にんじん 20<br>だまねぎ 50<br>砂糖 3.5<br>本みりん 0.5<br>こいくちしょうゆ 4<br>うすくちしょうゆ 2<br>酒 2<br>けずり節 2<br>水 60<br>切り干し大根 7<br>ごまつな 25<br>にんじん 2<br>うすくちしょうゆ 5<br>酢 0.8<br>砂糖 1<br>ごま 0.5            |  |
|              | エネルギー<br>/蛋白質  | 759kcal / 27.6g  | 820kcal / 25.9g  | 849kcal / 29.3g  | 717kcal / 26.4g  | 604kcal / 26.2g   | 691kcal / 26.4g   | 757kcal / 27.4g  |
| 日・曜          | 20日・木  | 21日・金  | 24日・月  | 25日・火  | 26日・水  | 27日・木   | 28日・金   | 31日・月  |
| 献立名          | コッペパン<br>牛乳<br>藍のクリームスバゲティ<br>小松菜のガーリックソテー   | 米飯<br>牛乳<br>麻婆豆腐<br>ひじきとさばのサラダ   | 米飯<br>牛乳<br>さび汁<br>さばの変わり味噌煮<br>おかめあえ  | コッペパン<br>牛乳<br>◇卵スープ<br>はたはたのから揚げ<br>トマト入りマリネソース   | 米飯<br>牛乳<br>さつまいも味噌汁<br>宝塚ねぎの甘辛煮<br>うりめん昆布   | コッペパン<br>牛乳<br>たまねぎのポタージュ<br>ブロッコリーのソテー<br>レモンかん  | 黒豆ご飯<br>牛乳<br>◇えびとわかめのスープ<br>まぐろの香味焼き<br>ゆずかん   | 米飯<br>牛乳<br>◇えびとわかめのスープ<br>鶏肉とわかめの味噌がらめ<br>ゆず大根  |
| 材料名および使用量(g) | スバゲティ 35<br>さけ 20<br>調理ワイン 2<br>にんじん 20<br>たまねぎ 40<br>しめじ 10<br>チンゲンサイ 5<br>粉チーズ 2<br>生クリーム 3<br>小麦粉 4<br>バター 4<br>縮実油 1<br>牛乳 40<br>塩 0.6<br>こしょう 0.05<br>水 80                                | 合いびきミンチ 30<br>豆腐 140<br>たまねぎ 45<br>にんじん 20<br>干ししいたけ 0.8<br>ねぎ 3<br>しょうが 1.5<br>砂糖 1<br>こいくちしょうゆ 3<br>みそ 7<br>本みりん 0.5<br>縮実油 1<br>ごま油 1.5<br>トウバンジャン 0.5<br>塩 10  | そうめんばち 10<br>かまぼこ 7<br>酒 5<br>卵◇ 30<br>たまねぎ 15<br>にんじん 0.4<br>ねぎ 2<br>うすくちしょうゆ 4<br>けずり節 2<br>みそ 0.5<br>でんぶん 1<br>けずり節 1<br>水 150                      | 豚肉 20<br>はるさめ 0.5<br>卵◇ 4<br>たまねぎ 30<br>にんじん 20<br>パセリ 15<br>みそ 0.5<br>いりこ 3<br>酒 0.1<br>水 130   | 鶏肉 5<br>さつまいも(西谷産) 15<br>にんじん 50<br>もやし 10<br>キャベツ(西谷産) 20<br>ねぎ 2<br>みそ 13<br>水 3<br>酒 0.1<br>塩 0.03<br>水 1   | 鶏肉 40<br>縮実油 0.5<br>水 25<br>しょうゆ 130<br>鶏肉 30<br>たまねぎ 25<br>砂糖 30<br>こいくちしょうゆ 2<br>本みりん 4<br>縮実油 4  | 鶏肉 15<br>調理ワイン 0.5<br>いんげんまめ(乾燥) 8<br>たまねぎ 70<br>じゃがいも 40<br>にんじん 15<br>パセリ 0.5<br>縮実油 1<br>豆乳 25<br>米乳 5<br>スープベース(丸鶏) 5<br>塩 0.7<br>こしょう 0.03<br>えのきたけ 90<br>かまぼこ 7<br>みつば 3<br>うすくちしょうゆ 7<br>本みりん 0.5<br>にんにく 0.3<br>だし昆布 0.5<br>けずり節 2<br>水 150 | 精白米 90<br>水 115<br>黒豆(乾燥)(兵庫産) 10<br>塩 1<br>酒 1<br>本みりん 3<br>豆腐 40<br>もずく 15<br>にんじん 15<br>えのきたけ 10<br>けずり節 2<br>水 150<br>鶏レバー 25<br>鶏肉 25<br>にんにく 1<br>しょうが 1<br>酒 3<br>こいくちしょうゆ 2<br>でんぶん 8<br>コーン油 8<br>本みりん 1.5<br>砂糖 3<br>みそ 1<br>ごま 5<br>水 2<br>だいこん 30<br>塩 0.2<br>本みりん 0.5<br>砂糖 0.4<br>ゆず 1 |
|              | エネルギー<br>/蛋白質  | 776kcal / 27.9g  | 827kcal / 34.3g  | 778kcal / 29.1g  | 695kcal / 24.6g  | 735kcal / 27.0g   | 701kcal / 23.9g   | 667kcal / 31.0g  |

「災害時における食」  
を考える日

大きな災害が起こると、電気やガス・水道などの「ライフライン」が断たれることがあります。そのような時でも、生命をつなぎ、健康を守らなければなりません。

1月17日(月)の給食は、米や缶詰・乾物・根菜など日常的に常温保存している食材を使った献立です。災害が起こった時に自分だけでなく、家族の生命・健康を守るための「食」について考えましょう。



また、今回は、いつもの給食より使用する食材や食材の量を減らしています。

今回の給食献立を食べることで、食の大切さはもちろん、限られた食材をより多く人と分け合う工夫やあたたかい食事が心をあたため、絆を深めることを感じてほしいと願っています。

○…赤色の食品(おもに体をつくるものとなる食品) □…黄色の食品(おもにエネルギーのもととなる食品) △…緑色の食品(おもに体の調子を整えるものとなる食品) ※上記材料は、天候等により急ぎ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー742kcal たんぱく質27.7g