

2022年(令和4年)1月分 学校給食献立表(中学校)第2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
献立名	麦入りごはん 牛乳 キーマカレー 茎わかめの和風サラダ	小型パン 牛乳 ◇養蜂血うどん 水菜と大根のサラダ	米飯 牛乳 ◇水の葉とじ ほうれんそうと白菜のごま和え	小型パン 牛乳 雑煮 ぶりの照り煮 栗きんとん	和風リゾット 牛乳 さばカレーポテト 高野豆腐の詰め煮
材料名および使用量(g)	精白米 95 □	血うどん 1袋 □	うす揚げ 7 ○	もち 50 □	精白米 40 □
	おおむぎ 10 □	豚肉 15 ○	卵◆ 70 ○	鶏肉 15 ○	さつまいも 30 □
	水 131 □	いか 10 ○	かまぼこ 10 ○	酒 0.5 ○	たまねぎ 30 □
	豚肉ミンチ 30 ○	えび◆ 10 ○	たまねぎ 70 △	かまぼこ 15 ○	しめじ 15 □
	調理ワイン 0.5 ○	うずら卵◆ 20 □	だいこん 20 △	にんじん 4 □	醤油 60 □
	いんげんまめ(乾燥) 10 □	酒 1 ○	金時になじん 15 △	みそ 6 □	本みりん 50 □
	じゃがいも 30 □	かまぼこ 1 ○	でんぶん 0.8 □	はくさい 20 △	こしよ乳 5.0 □
	たまねぎ 50 △	にんじん 15 △	砂糖 1 □	塩 0.5 □	塩 0.03 □
	にんにく 0.5 △	たまねぎ 35 △	こいくちしょうゆ 2 △	かつお節 2 ○	かつお節 2 ○
	しょうが 0.5 △	キャベツ 35 △	うすくちしょうゆ 4 ○	水 6 ○	水 150 ○
綿実油 7 □	もやし 10 △	塩 0.3 □	塩 0.3 □	ジャがいも 80 □	
小麦粉 7 □	チンゲンサイ 10 □	本みりん 1 □	だし昆布 0.5 □	さば(オイル漬) 20 □	
綿実油 7 □	綿実油 0.5 □	けずり節 2 □	けずり節 2 □	調理ワイン 0.5 □	
カレー粉 1.5 □	うすくちしょうゆ 0.2 □	水 80 □	水 100 □	塩 0.4 □	
豆乳 25 □	ごしょう 0.02 □	ほうれんそう 20 △	ぶり 45 ○	カレー粉 0.7 □	
トマトピューレ 5 □	スープベース(丸鶏) 10 □	ほうれんそう 40 △	すいじょう 10 □	小麦粉 1 □	
ウスターソース 5 □	ごいくちしょうゆ 2 □	すいじょう 1.5 □	コーン油 7 □	小麦粉 1 □	
ごいくちしょうゆ 1 □	でんぶん 2 □	かつお節 2 □	砂糖 2 □	高野豆腐 12 □	
とんかつソース 1 □	水 60 □	うすくちしょうゆ 0.8 □	砂糖 3 □	干しいたけ 0.4 □	
トマ(水煮) 5 □	だいこん 50 △	砂糖 2 □	ごいくちしょうゆ 3 □	にんじん 10 □	
りんご 0.1 □	みずな 20 △	ごいくちしょうゆ 3 □	本みりん 1 □	うすくちしょうゆ 2.5 □	
ガラムマサラ 0.01 □	塩 0.7 □	水 1 □	酒 0.5 □	砂糖 2 □	
パプリカ 0.5 □	かつお節 0.1 □	かつお節 0.1 □	砂糖 0.5 □	酒 0.5 □	
塩 0.03 □	うすくちしょうゆ 0.5 □	砂糖 2 □	さつまいも 35 □	角切り昆布 0.2 □	
スープベース(丸鶏) 15 □	砂糖 1 □	酢 2 □	水 15 □	水 40 □	
ごしょう 70 □	酢 1 □	綿実油 2 □			
茎わかめ(冷凍) 15 □	綿実油 1 □	ゆず 1 □			
キャベツ 35 □	ゆず 1 □				
だいこん 15 □					
塩 0.1 □					
かつお節 1.2 □					
砂糖 0.8 □					
ごいくちしょうゆ 2 □					
酢 2 □					
綿実油 1 □					
ごしょう 0.01 □					
エネルギー(蛋白質) 820kcal / 25.9g	759kcal / 27.6g	717kcal / 26.4g	849kcal / 29.3g	604kcal / 26.2g	

「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具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く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。

日・曜	18日・火	19日・水
献立名	米飯 牛乳 ◇関東煮 切り干し大根のゆずしょうゆ和え	コッペパン 牛乳 ◇えびと冬野菜のスープ ポークビーンズ りんごかん
材料名および使用量(g)	鶏肉 20 ○	えび◆ 15 ○
	うすら卵◆ 30 □	酒 0.5 □
	厚揚げ 30 □	はくさい 20 △
	竹輪(煮込み用) 10 □	だいこん 30 △
	こんにゃく 20 □	にんじん 15 △
	じゃがいも 60 □	えのきたけ 10 △
	にんじん 20 △	チンゲンサイ 10 △
	うすくちしょうゆ 50 □	うすくちしょうゆ 5 □
	だいこん 0.5 □	塩 0.2 □
	砂糖 3.5 □	ごしょう 0.03 □
本みりん 0.5 □	けずり節 2 □	
ごいくちしょうゆ 4 □	水 130 □	
かつお節 2 □		
酒 2 □		
けずり節 2 □		
水 60 □		
豚肉 20 ○		
調理ワイン 0.5 □		
大豆(乾燥) 15 □		
たまねぎ 25 △		
にんじん 15 □		
うすくちしょうゆ 0.5 □		
酢 2 □		
ケチャップ 2 □		
砂糖 0.8 □		
本みりん 1 □		
ごま 0.5 □		
りんごジュース 40 △		
砂糖 5 □		
寒天 0.4 □		
ワイン(白) 1 □		
水 35 □		
エネルギー(蛋白質) 757kcal / 27.4g	691kcal / 26.4g	

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	米飯 牛乳 麻婆豆腐 ひじきとさばのサラダ	コッペパン 牛乳 鮭のクリームスパゲティ 小松菜のガーリックソテー	米飯 牛乳 ばち汁 さばの変わり味噌煮 おかかあえ	米飯 牛乳 さつまいもの味噌汁 宝塚ねぎの甘辛煮 たりめん昆布	コッペパン 牛乳 ◇卵スープ はたはたのから揚げ トマト入りマリネソース	黒豆ご飯 牛乳 もずく汁 まぐろの香味焼き みかん	コッペパン 牛乳 たまねぎのポタージュ ブロッコリーのソテー レンコン	米飯 牛乳 ◇えびとわかめのスープ 鶏肉といの味噌がらめ ゆず大根
材料名および使用量(g)	合いびきミンチ 30 ○	スパゲティ 35 □	そうめんばち 10 □	うす揚げ 5 ○	豚肉 20 ○	精白米 90 □	鶏肉 15 ○	えび◆ 20 ○
	酒 1 □	さけ 20 □	かまぼこ 7 ○	さつまいも(西谷産) 15 □	酒 0.5 □	水 115 □	調理ワイン 0.5 □	酒 0.5 □
	豆腐 140 □	調理ワイン 20 □	うす揚げ 5 ○	にんじん 15 □	はるさめ 4 □	黒豆(乾燥)(兵庫県産) 10 ○	いんげんまめ(乾燥) 8 ○	わかめ(塩蔵) 6 ○
	たまねぎ 45 △	にんじん 20 △	じゃがいも 30 △	もやし 20 △	卵◆ 10 △	酒 1 □	たまねぎ 70 △	たまねぎ 30 △
	にんじん 20 △	たまねぎ 40 △	にんじん 15 △	たまねぎ 20 △	たまねぎ 20 △	醤油 1 □	じゃがいも 40 □	にんじん 15 △
	干しいたけ 0.8 △	しめじ 10 △	たまねぎ 20 △	にんじん 2 △	にんじん 15 △	本みりん 3 □	にんじん 15 △	えのきたけ 10 □
	ねぎ 3 □	チンゲンサイ 3 △	干しいたけ 0.4 △	みそ 13 ○	パサリ 0.5 □	豆腐 40 ○	ねぎ 0.5 □	ねぎ 2 △
	しょうが 1.5 □	粉チーズ 2 □	ねぎ 4 △	いりこ 3 □	うすくちしょうゆ 5 □	豆乳 15 ○	うすくちしょうゆ 1 □	うすくちしょうゆ 5 □
	砂糖 1 □	生クリーム 2 □	うすくちしょうゆ 2 □	酒 0.1 □	ごしょう 0.2 □	にんじん 15 △	塩 25 ○	ごしょう 0.2 □
	ごいくちしょうゆ 3 □	小麦粉 4 □	けずり節 2 □	水 130 □	ごしょう 0.03 □	えのきたけ 10 □	米粉 5 □	かつお節 0.03 □
みそ 7 □	バター 5 □	だし昆布 0.5 □	鶏肉 40 ○	ごしょう 1 □	かまぼこ 7 □	塩 5 □	水 150 □	
本みりん 0.5 □	綿実油 40 □	水 150 □	酒 0.5 □	はたはた 2 戻し 0.5 □	もずく汁 3 △	ごしょう 0.03 □	ごしょう 90 □	
綿実油 1 □	塩 0.05 □	さば 1 切 1 □	しらねぎ(西谷産) 30 △	本みりん 1 □	みかん 160 □	水 3 □	鶏レバー 25 ○	
ごま油 1.5 □	ごしょう 80 □	しめじ 2.5 △	たまねぎ 25 △	酒 0.5 □	はたはた 2 戻し 0.5 □	ブロッコリー 30 △	鶏肉 25 ○	
トウバンジャン 0.6 □	水 80 □	しょうが 0.1 △	水 1 □	塩 0.2 □	本みりん 1 □	キャベツ 0.5 □	にんにく 1 △	
塩 0.5 □	鶏肉 15 ○	トウバンジャン 0.1 △	ごいくちしょうゆ 2 □	でんぶん 4 □	ごしょう 4 □	だしの昆布 0.5 □	しょうが 1 △	
水 10 □	調理ワイン 1 □	ごま油 1 □	本みりん 1 □	コン油 4 □	水 150 □	けずり節 2 □	酒 3 □	
ひじき(乾燥) 1.5 ○	ごまつな 25 △	ごま油 1 □	角切り昆布 2 □	たまねぎ 15 △	まぐろ 40 ○	塩 0.1 □	ごいくちしょうゆ 2 □	
うすくちしょうゆ 0.5 □	キャベツ 25 △	みそ 3 □	水 15 □	ホールトマト(冷凍) 1 □	キャベツ 20 △	ごしょう 0.01 □	でんぶん 8 □	
にんじん 10 □	にんにく 0.5 △	砂糖 2 □	ごいくちしょうゆ 1 □	酢 2.5 □	たまねぎ 20 △	ごしょう 0.01 □	コーン油 8 □	
キャベツ 30 □	ごしょう 0.1 □	ごいくちしょうゆ 20 □	ごいくちしょうゆ 20 □	砂糖 1.8 □	しょうが 0.7 △	レモン果汁 3.5 △	本みりん 1.5 □	
塩 0.1 □	ごしょう 0.03 □	水 20 □	本みりん 1 □	砂糖 3 □	にんにく 0.7 △	砂糖 5 □	砂糖 3 □	
さば(オイル漬) 15 □	うすくちしょうゆ 0.5 □	だいこん 15 △	酒 1 □	うすくちしょうゆ 2 □	綿実油 0.5 □	寒天 0.4 □	みそ 3 □	
酢 0.5 □	オリーブオイル 2 □	キャベツ 15 △	しらすばし 3 ○	ごしょう 2 □	ごしょう 0.5 □	水 50 □	ごま 2 □	
りんご 1 □		塩 0.1 □			ごしょう 0.5 □		水 5 □	
ワインピネガー 1 □		かつお節 0.5 □			ごしょう 0.5 □		砂糖 2 □	
砂糖 0.5 □		ごま 0.5 □			ごしょう 0.5 □		砂糖 2 □	
綿実油 1.5 □		うすくちしょうゆ 1 □			ごしょう 0.5 □		砂糖 2 □	
レモン 1 △					ごしょう 0.5 □		砂糖 2 □	
エネルギー(蛋白質) 827kcal / 34.3g	776kcal / 27.9g	778kcal / 29.1g	735kcal / 27.0g	695kcal / 24.6g	667kcal / 31.0g	701kcal / 23.9g	757kcal / 29.2g	

○…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