

# 1月の予定献立表

一宮町立一宮中学校

日曜	主食	牛乳	副食・デザート	主 な 材 料 と 働 き			熱量 蛋白質	脂質 食塩 相当量	行事
				カや熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
7	火	ハヤシライス	○ こんにやくサラダ だいだいのババロア	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉	玉葱 にんにく 人参 グリーンピース きゅうり	840 23.7	20.9 2.9	始業式
8	水	味付けロール	○ ナポリタン かぼちゃのクリームサラダ りんご	スパゲティ パン 油 砂糖 マカロニ	牛乳 豚肉 ハム ヨーグルト マヨネーズ 生クリーム	人参 玉ねぎ ビーマン かぼちゃ きゅうり	792 28.2	24.5 2.7	
9	木	ご飯	○ サラダステーキ(お好みソース) ごぼうのしぐれ煮 だまこ餅鍋スープ	米 油 だまこ餅	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ かまぼこ	しょうが ごぼう 人参 ねぎ 大根 干しいたけ	790 28.3	16 2.6	
10	金	3年B組リクエスト キムチご飯	シ ョ ア 鶏のから揚げ サイダーポンチ 野菜サラダ(イタリアンドレッシング)	米 砂糖 ごま油 片栗粉 油 ドレッシング	シ ョ ア 豚肉 鶏肉	人参 しょうが きゅうり キャベツ コーン レタス みかん、パイン、モモ缶	810 27.2	19.1 2.6	
14	火	ニラと豆腐の あんかけ丼	○ パンサンスー グレープゼリー	米 ごま油 砂糖 春雨 片栗粉 ゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ハム	しょうが 人参 ニら もやし きゅうり	791 25.5	19.2 2.1	
15	水	はちみつパン	○ 白身魚フライ コールスローサラダ キャロットポタージュ	パン 油	牛乳 タラ ツナ 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 パセリ	764 30.4	26.8 3	
16	木	ご飯	○ 青じそ入りつくね 筑前煮 豆乳ごま味噌汁	米 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 豆乳 油揚げ	ごぼう れんこん 人参 たけのこ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ コーン	797 28.2	24.1 2.4	
17	金	黒糖パン	○ ペンネアラビアータ ツナサラダ 元気ヨーグルト	パン ペンネ 油 ごま 砂糖	牛乳 ツナ ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ トマト 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン	814 28.2	21.4 2.9	
20	月	ビビンバ丼	○ ラビオリスープ みかんゼリー	米 ごま油 砂糖 ラビオリ	牛乳 豚肉 卵	大豆もやし ぜんまい 大根 ほうれん草 きくらげ もやし 青梗菜	777 26.5	17.2 2.1	
21	火	ご飯	○ ぶりの海鮮漬け 肉じゃが せんべい汁	米 砂糖 しらたき じゃがいも かやきせんべい	牛乳 ぶり 豚肉 鶏肉	人参 玉ねぎ グリーンピース ごぼう 干しいたけ ねぎ	826 33	20.1 2.2	
22	水	きな粉揚げパン	○ スペイン風オムレツ 玄米入りサラダ いんげん豆とウインナーのスープ	パン 玄米 油 きび砂糖 マカニ	牛乳 きな粉 ハム ウインナー いんげん豆	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 パセリ	770 26.2	28.2 2.5	
23	木	カレーうどん	○ (ミルク) ちばポークまん 花野菜とりんごのサラダ 豆乳プリンタルト	うどん マヨネーズ カレールー タルト	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 小松菜 ブロッコリ カリフラワー りんご	748 27.1	25.8 3	
24	金	全国学校給食週間 ご飯	○ 鶏肉のねぎ塩焼き ひと口牛乳プリン 切り干し大根のサラダ さつま汁	米 砂糖 ごま油 マヨネーズ さつまいも	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 牛乳プリン	しょうが にんにく 人参 切干し大根 きゅうり 大根 ねぎ ごぼう コーン	812 35.1	21.7 2.5	一宮町 統一献立
<b>1年生家庭科【バランスのよい地産地消の給食献立】</b>									
27	月	ご飯	○ さばの塩焼き ひじきと大豆の煮物 豚汁	米 砂糖 油 さといも こんにやく	牛乳 さば 豚肉 豆腐 油揚げ 大豆	人参 いんげん ごぼう ねぎ 大根	789 28.5	24.8 2.8	
28	火	坦々麺	○ ポークシューマイ 給食週間デザート ナムル風味海藻サラダ	中華麺 油	牛乳 豚肉	人参 干しいたけ もやし にんにく パプリカ ねぎ きゅうり 青梗菜 キャベツ	763 26.9	24.8 3	
29	水	うま煮丼	○ ゴマネーズサラダ ソファールレモン	米 油 砂糖 ごま マヨネーズ 片栗粉	牛乳 豚肉 ちくわ うずら卵 ヨーグルト	人参 白菜 たけのこ ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	784 28	20.8 2.4	
<b>1年生家庭科【バランスのよい地産地消の給食献立】</b>									
30	木	さつまいもご飯	○ あじフライ 小松菜と人参のごま和え えのきと油揚げのすまし汁	こめ 砂糖 ごま さつまいも 油	牛乳 あじ 豆腐 油揚げ	もやし 人参 小松菜 えのき 葉ねぎ	751 24.6	17.5 2.3	
31	金	テーブルロール	○ ハンバーグデミソース りんご入りポテトサラダ ABCスープ	パン 油 じゃがいも マヨネーズ マカニ	牛乳 豚肉 ハム	玉ねぎ きゅうり 人参 コーン りんご キャベツ	797 29.6	32.8 2.3	
中学生の基準値			エネルギー 830Kcal	たんぱく質 33.2g		脂質 23.1g	塩分 2.5g		

※ 都合により献立を変更することがあります。

## 【給食食材についてのお知らせ】

今月使用する主な食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況などにより変更になることもあります。

米：長生郡市 牛乳：千葉県 豚肉：千葉県 鶏肉：北海道、岩手県、青森県 人参：北海道 玉ねぎ：北海道 しょうが：高地県  
 じゃがいも：北海道 にんにく：青森県 もやし：栃木県 ごぼう：青森県 きゅうり：千葉県 長ねぎ：千葉県 ニら：千葉県  
 さつまいも：千葉県 ピーマン：岩手県 大根：千葉県 白菜：茨城県 セロリ：静岡県、愛知県 レタス：静岡県、兵庫県  
 青梗菜：静岡県、茨城県 パプリカ：韓国 キャベツ：千葉県、群馬県 トマト：愛知県 れんこん：千葉県、茨城県 りんご：青森県