

1月分学校給食献立表

R2.1.8
武雄市立川登中学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
8・水	ごはん					こめ			837 28.1 20.5 2.6
	牛乳		牛乳						
	山下先生直伝シューマイ	豚肉			たまねぎ・にんにく しょうが	でんぷん・砂糖 シューマイ皮	ごま油	しょうゆ・中華スープ オイスターソース	
	ほうれん草ともやしのソテー			ほうれん草	もやし		油	塩・こしょう	
	中華春雨スープ	かまぼこ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・きくらげ	緑豆春雨		塩・こしょう・しょうゆ	
9・木	小型ミルクパン					ミルクパン			857 31.8 28.3 3.2
	牛乳		牛乳						
	スパゲティナポリタン	ベーコン	粉チーズ	にんじん・青ピーマン	たまねぎ・エリンギ	スパゲティ・砂糖	油	塩・こしょう・ソース しょうゆ・ケチャップ	
	コールスローサラダ	ロースハム		♥ハッピーリクエスト♥ 11月分より	キャベツ・きゅうり		ドレッシング	塩	
	ヨーグルト		ヨーグルト						
10・金	やや少なめごはん	鏡開き(1/11)				こめ			854 31.7 18.5 2.6
	牛乳		牛乳						
	ぶり照り焼き	ぶり				砂糖		しょうゆ	
	紅白なます	かつお節		にんじん	だいこん	砂糖		塩・酢・しょうゆ	
	きんとん					さつまいも・砂糖	くり		
13月	雑煮	鶏肉・かまぼこ (かつお節)	(昆布)	にんじん・こまつな	はくさい・ごぼう 干ししいたけ	もち		しょうゆ・塩	738 26.1 19.8 1.9
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
	七宝豆腐	凍り豆腐・鶏肉 (かつお節)		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ごぼう 干ししいたけ	じゃがいも・砂糖 でんぷん	油	しょうゆ	
	おかか和え	かつお節		こまつな・にんじん	はくさい	砂糖		しょうゆ・みりん	
15・水	味付けのり		のり						814 28.3 23.6 2.6
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
	つくねの銀あんかけ	まぐろ・豆腐・おか ら・赤みそ・(かつお		小ねぎ	たまねぎ・しょうが	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん	
	豚汁	豚肉・油揚げ・みそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	さといも・さつまいも こんにゃく	油		
17・金	ひじきの佃煮		干しひじき			砂糖	ごま	しょうゆ・みりん・酒	852 29.9 29.8 2.3
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
	おから入りキッシュ	おから・ベーコン たまご	生クリーム・牛乳 シュレッドチーズ	ほうれん草	たまねぎ		油	塩・こしょう	
	枝豆とにんじんのサラダ			にんじん	ホールコーン・えだまめ		ごま・マヨネーズ		
20・月	ミネストローネ	ウィンナー		にんじん・トマト・パセリ	にんにく・たまねぎ セロリ	じゃがいも	バター	塩・こしょう・コンソメ	704 37.1 25.0 3.8
	ごはん					こめ			
	牛乳/ミルメーク		牛乳			砂糖		コーヒー・塩	
	鯨の竜田揚げ	くじら			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ	
	キャベツとみかんのサラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ・きゅうり・みかん	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
21・火	ほうれん草と卵のスープ	たまご・かまぼこ	スキムミルク	ほうれん草・にんじん	たまねぎ・きくらげ			しょうゆ・塩・こしょう 酒・中華スープの素	739 25.5 20.3 2.8
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
	飛竜頭	豆腐・たまご	干しひじき	にんじん	干ししいたけ・えだまめ	でんぷん	油	しょうゆ・塩・酒	
	はすのさんばい	油揚げ		にんじん	れんこん	砂糖	ごま	酢・しょうゆ・塩	
	魚そうめん汁	魚そうめん (かつお節)	(昆布)	葉ねぎ	たまねぎ・えのきだけ			しょうゆ・塩	
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
	飛竜頭	豆腐・たまご	干しひじき	にんじん	干ししいたけ・えだまめ	でんぷん	油	しょうゆ・塩・酒	
	はすのさんばい	油揚げ		にんじん	れんこん	砂糖	ごま	酢・しょうゆ・塩	
	魚そうめん汁	魚そうめん (かつお節)	(昆布)	葉ねぎ	たまねぎ・えのきだけ			しょうゆ・塩	
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
	飛竜頭	豆腐・たまご	干しひじき	にんじん	干ししいたけ・えだまめ	でんぷん	油	しょうゆ・塩・酒	
	はすのさんばい	油揚げ		にんじん	れんこん	砂糖	ごま	酢・しょうゆ・塩	

1月分学校給食献立表

R2.1.8
武雄市立川登中学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		
22 ・ 水	若楠ポークのカツカレー(ごはん)					こめ			952 32.1 31.9 3.0
	若楠ポークのカツカレー(豚カツ)	豚肉・たまご	武雄の食の日 若楠ポーク&カレーの日			小麦粉・パン粉	油	塩・こしょう	
	若楠ポークのカツカレー(カレー)				にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	
	牛乳		牛乳						
	SOYよかサラダ	ちくわ・大豆 ガルバンゾー		にんじん	きゅうり		ごま・ドレッシング	塩	
23 ・ 木	黒糖パン					黒糖パン			752 32.5 20.3 3.4
	牛乳		牛乳						
	焼きそば	豚肉・さつま揚げ		にんじん・葉ねぎ	キャベツ・たまねぎ きくらげ	中華麺	油	ウスターソース オイスターソース	
	バンバンジーサラダ	鶏ささみ・たまご		にんじん	きゅうり・もやし		ごま・ドレッシング	塩	
	みかんゼリー				みかん	ゼリーの素			
24 ・ 金	ごはん	世界味めぐり 「韓国」				こめ			739 25.5 18.2 2.8
	牛乳			牛乳					
	タッカルビ	鶏肉・赤みそ		にんじん	しょうが・にんにく たまねぎ・キャベツ	じゃがいも・砂糖	油	酒・コチュジャン しょうゆ	
	わかめスープ		干しわかめ	にんじん・葉ねぎ	はくさい・たまねぎ			塩・こしょう しょうゆ・中華スープ	
27 ・ 月	ごはん					こめ			804 31.9 23.3 3.0
	牛乳		牛乳						
	厚揚げと青菜の含め煮	厚揚げ		こまつな・にんじん		砂糖		しょうゆ・みりん・酒	
	さつま汁	鶏肉・油揚げ みそ	(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	さつまいも・こんにゃく	油		
28 ・ 火	手作りふりかけ		ちりめんじゃこ・のり 青のり			砂糖	油・ごま	しょうゆ・みりん・酒	798 31.6 22.1 2.9
	親子丼(ごはん)					こめ			
	親子丼(具)	鶏肉・かまぼこ たまご・(かつお節)	スキムミルク (昆布)	小ねぎ	たまねぎ・干しいたけ	砂糖		しょうゆ・酒・塩	
	牛乳		牛乳						
	かりかり食感のいりこ和え		いりこ		レーズン	さつまいも・砂糖 はちみつ	油・ごま オリーブ油	しょうゆ・みりん	
29 ・ 水	即席漬け		塩昆布	にんじん	だいこん・しょうが				864 33.9 25.6 2.8
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
	れんこんハンバーグ	牛肉・豚肉・豆腐 たまご	牛乳		れんこん・たまねぎ	パン粉・砂糖 でんぷん	バター	塩・こしょう しょうゆ・みりん	
	野菜ソテー	ベーコン		ほうれん草・にんじん	もやし		油	塩・こしょう	
30 ・ 木	温泉みそ汁	豆腐・油揚げ みそ	(煮干し)	にんじん・小ねぎ	はくさい・えのきだけ			重曹	837 31.7 33.6 3.4
	食パン					食パン			
	牛乳		牛乳						
	ホキフライ	ホキ	青さ			小麦粉・でんぷん		塩	
	カラフルサラダ			パプリカ(赤)	キャベツ・きゅうり ホールコーン		ドレッシング	酢	
31 ・ 金	白菜のクリームスープ	ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん	はくさい・エリンギ	米粉	バター	コンソメ・塩・こしょう	807 36.2 20.7 3.3
	少なめしそごはん			赤しそ		こめ		塩	
	牛乳		牛乳						
	きつねうどん	油揚げ・かまぼこ (かつお節)	(昆布)	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・ごぼう 干しいたけ	うどん		しょうゆ・塩・酒	
	豆腐ともやしのチャンプル	ちくわ・豆腐 たまご・かつお節		ピーマン	もやし		ごま油	酒・塩・こしょう	

【1月の給食のめあて】感謝して食べよう

- ・給食の歴史を理解しましょう
- ・人々の苦労や自然の恵みに感謝して食事をしましょう



もっと野菜を食べましょう!!

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値のひとつに「野菜を350g以上食べましょう」と掲げられています。野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量を食べることができません。冬休み期間中も、1食1皿以上・1日5皿分を食べることを目指しましょう。



今日は何の日?

カレーの日(1月22日)

1982年は、戦後に学校給食が再開されて、35年の節目にあたる年でした。そこで、全国学校栄養士協議会が「35周年の記念献立を全国の小中学校で一斉に出そう」と企画したのです。メニューを決めるにあたって、全国の小中学校に好きなメニューのアンケートを行ったところ、最も多かったのがカレーでした。この結果を受けて、1982年1月22日に、全国の小中学校で一斉にカレー給食を出したのが「カレーの日」の由来になります。

今年度、川登地区の学校給食では「若楠ポークのカツカレー」が登場します。なお、若楠ポークを使用するにあたり、武雄市畜産振興協議会さまより補助金をいただくことになっています。しっかり味わい、感謝していただきますよう。

