

R8.1.9  
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	2群	3群	4群	5群	6群		
		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		
8月	☆2学期後半開始☆ 給食はありません								
9月 金	やや少なめごはん					こめ			796 29.5 22.1 2.7
	牛乳		牛乳						
	松風焼き	鶏肉・豆腐 みそ			たまねぎ・しょうが	砂糖・パン粉	マヨネーズ・ごま	醤油・塩・酒	
	紅白なます	かつお節		にんじん	だいこん	砂糖	ごま	酢・醤油・塩	
	雑煮	かまぼこ (かつお節)	(昆布)	にんじん・こまつな	白菜・ごぼう 干しいたけ	もち		みりん・醤油・酒・塩	
12月	☆☆成人の日☆☆								
13月 火	ごはん					こめ			838 31.3 34.8 2.5
	牛乳		牛乳						
	厚揚げのステーキ風	厚揚げ			にんにく	かたくり粉・小麦粉 砂糖	油	チャツネ・醤油・みりん	
	ベーコンとほうれん草のソテー	ベーコン		ほうれん草・にんじん	たまねぎ・枝豆 にんにく		油	塩・ごしょう	
	かきたま汁	たまご (かつお節)	(昆布)	にんじん	たまねぎ・白菜	かたくり粉		醤油・塩	
14月 水	ごはん					ごはん			800 27.9 33.6 2.4
	牛乳		牛乳						
	チンゲン菜の中華風煮	厚揚げ・豚肉		チンゲン菜・にんじん 根深ねぎ	白菜・たまねぎ	かたくり粉	ごま油・油	酒・醤油・中華スー プ	
	豆腐シューマイ	豆腐・いとり 豆乳	ひじき	にんじん	たまねぎ・えだまめ・コーン	小麦粉・でんぷん	油	塩・ごしょう	
	春雨サラダ	たまご		にんじん	きゅうり・キャベツ	はるさめ・砂糖	ごま・ごま油	酢・醤油・酒	
15月 木	☆手作り弁当の日☆ (2回目)	1/15(木)は、「手作り弁当の日」です。おうちから お弁当をもってきましょう。 11/19(水)の弁当の日のアンケートによると、「すべて自分でつくった」人が16.2%でした。 「2品以上つくった」「1品つくった」人をあわせると60.3%となり、多くの人が取り組んでくれたようです。 自分でできることをがんばってみませんか？ たとえば、家庭科で学習した料理を入れてみる など 学校の図書室にも、弁当や料理についての本がたくさんあります。ぜひ参考にしてみてくださいね！							
16月 金	ごはん					こめ			730 31.5 22.9 2.9
	牛乳		牛乳						
	赤魚のタルタル焼き	あかうお		パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	塩・ごしょう・酒	
	ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん・枝豆	たまねぎ・にんにく 白菜・えのきたけ	油	じゃがいも	塩・ごしょう	
	白菜のみそ汁	厚揚げ・みそ	(煮干し)	にんじん	たまねぎ				
19月	黒糖蒸しパン		牛乳			蒸しパンミックス 黒糖			717 25.0 17.9 3.0
	牛乳		牛乳						
	きつねうどん	油揚げ・かまぼこ (かつお節)	(昆布)	葉ねぎ・にんじん	たまねぎ・ごぼう	うどん・砂糖		醤油・みりん	
	ごまネーズサラダ			にんじん	きゅうり・もやし	砂糖	マヨネーズ・ごま	醤油	
	ごはん					こめ			
20月 火	牛乳		牛乳						723 28.5 21.4 3.3
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			小麦粉・片栗粉	油		
	ひじきの炒め煮	油揚げ・大豆	ひじき	にんじん・さやいんげん		砂糖	油	醤油・みりん	
	温泉みそ汁	豆腐・油揚げ みそ	(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	白菜・えのきたけ			重曹	
	チキンカレー (麦ごはん)					こめ・むぎ			
21月 水	チキンカレー (ルー)	鶏肉	粉チーズ スキムミルク	にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ・ソース 醤油・カレールー	823 26.5 22.4 3.4
	牛乳		牛乳						
	キャベツとハムのサラダ	ハム・大豆 かつお節	塩昆布	にんじん	キャベツ・コーン・きゅうり	砂糖	ごま・油	醤油・塩・みりん	
	セサミトースト					コッペパン・砂糖 はちみつ	マーガリン・ごま		
	牛乳		牛乳						
22月 木	ミートソーススパゲティ	豚肉・牛肉		にんじん・ピーマン トマト	にんにく	スパゲティ	油	塩・ケチャップ コンソメ・デミソース	771 28.6 31.0 3.3
	ブロッコリーのサラダ			パプリカ・ブロッコリー	きゅうり・キャベツ	砂糖	ごま・油	酢	
	シシリアンライス (ごはん)					こめ			
	シシリアンライス (焼肉・サラダ)	牛肉		にんじん	にんにく・たまねぎ キャベツ・コーン	こんにゃく・砂糖	油・ごま マヨネーズ	酒・醤油・みりん	
	牛乳		牛乳						
23月 金	有明海の手巻	たまご	きざみどり	にんじん	白菜・たまねぎ		ごま	醤油・ごしょう・塩 中華スープ	795 27.7 26.5 2.9

# 1月分学校給食献立表

R8.1.9  
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)	たんぱく質(g)	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海草	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		脂質(g)	食塩相当量(g)	
1/24～30は、全国学校給食週間です。給食の歴史や佐賀県・武雄市の食材を知り、感謝していただきます。											
26・月	おにぎり	明治時代の給食再現				こめ	ごま	塩		734	
	牛乳		牛乳							30.1	
	焼き魚	さば						酒・塩		22.8	
	おこもじ			にんじん	高菜	砂糖	油	醤油・みりん		3.6	
27・火	じゃがいもとわかめのみそ汁	厚揚げ・みそ	わかめ (煮干し)	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも					
	ごはん			武雄食の日:若楠ポーク+青梗菜+みかん		こめ				821	
	牛乳		牛乳							30.9	
	若楠ポークと佐賀産大豆の揚げがらめ	豚肉・大豆 高野豆腐		にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんじん しょうが	じゃがいも・砂糖 かたくり粉	油・ごま	酒・塩・こしょう 醤油・みりん		25.9	
28・水	チンゲン菜と卵のスープ	たまご		にんじん・チンゲン菜	たまねぎ		かたくり粉	醤油・こしょう・塩 中華スープ		2.7	
	ごはん	武雄食の日	武雄市産			こめ				723	
	牛乳		牛乳							27.5	
	武雄育ちの野菜オムレツ	たまご・鶏肉		チンゲン菜・パプリカ	たまねぎ	砂糖	油	塩・こしょう・醤油		20.4	
29・木	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・コーン		ドレッシング			2.5	
	れんこんチャウダー	ベーコン	牛乳・スキムミルク	にんじん・パセリ	にんにく・たまねぎ れんこん	じゃがいも	油	塩・こしょう・醤油 コンソメ・ポタージュ			
	ココア揚げパン	リクエスト給食①			ココア	コッペパン・砂糖	油	塩		793	
	牛乳		牛乳							29.0	
30・金	ポトフ	豚肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ だいこん	じゃがいも		コンソメ・醤油 塩・こしょう		29.4	
	マカロニサラダ	ハム		にんじん	きゅうり・たまねぎ	マカロニ・砂糖	マヨネーズ	塩・こしょう・酢		3.3	
	ごはん					こめ				846	
	牛乳		牛乳							30.3	
31・土	手作りチキンナゲット	鶏肉・豆腐			にんにく・しょうが	小麦粉・かたくり粉	マヨネーズ・油	塩・こしょう		25.8	
	三色和え	かまぼこ		ピーマン	もやし	砂糖	ごま油	醤油		3.0	
	ワンタンスープ	リクエスト給食②		にんじん・葉ねぎ	白菜・きくらげ しょうが	ワンタン	油	中華スープ・塩・醤油			
	フルーツゼリー				パイン・みかん	ゼリーの素					

【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よう
- ・人々の苦労や自然の恵みに感謝して食事をしよう