

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 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		
8 木	☆2学期後半開始☆ 給食はありません								
9 金	やや少なめごはん 牛乳 松風焼き 紅白なます 雑煮		牛乳			ごめ			796 29.5 22.1 2.7
12 月	☆★成人の日★☆								
13 火	ごはん 牛乳 厚揚げのステーキ風 ベーコンとほうれん草のソテー かきたま汁		牛乳			ごめ			838 31.3 34.8 2.5
14 水	ごはん 牛乳 チンゲン菜の中華風煮 豆腐シューマイ 春雨サラダ		牛乳		にんにく	かたくり粉・小麦粉 砂糖		チャツネ・醤油・みりん	800 27.9 33.6 2.4
15 木	☆手作り弁当の日☆ (2回目)			ほうれん草・にんじん	たまねぎ・枝豆 にんにく		油	塩・こしょう	
16 金	ごはん 牛乳 赤魚のタルタル焼き ジャーマンポテト 白菜のみそ汁		牛乳	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	730 31.5 22.9 2.9
19 月	ごはん 牛乳 きつねうどん ごまネーズサラダ		牛乳	豆腐・いとより 豆乳	ひじき	たまねぎ・えだまめ・コーン	小麦粉・でんぶん	油	塩・こしょう
20 火	ごはん 牛乳 ちくわの磯辯揚げ ひじきの炒め煮 温泉みそ汁		牛乳	油揚げ・かまぼこ (かつお節)	(昆布)	葉ねぎ・にんじん	うどん・砂糖	マヨネーズ・ごま	717 25.0 17.9 3.0
21 水	ごはん 牛乳 チキンカレー (麦ごはん) チキンカレー (ルー) 牛乳 キャベツとハムのサラダ		牛乳	鶏肉	粉チーズ スキムミルク	にんじん	蒸しパンミックス 黒糖	マヨネーズ・ごま	醤油・みりん
22 木	セサミトースト 牛乳 ミートソーススパゲティ プロッコリーのサラダ		牛乳	豚肉・牛肉	トマト	にんじん・ビーマン トマト	小麦粉・片栗粉	油	723 28.5 21.4 3.3
23 金	シシリアンライス (ごはん) シシリアンライス (焼肉・サラダ) 牛乳 有明海の海苔スープ		牛乳	ご当地グルメ 佐賀県	ご当地グルメ 佐賀県	にんじん	コッペパン・砂糖 はちみつ	マーガリン・ごま	823 26.5 22.4 3.4
									771 28.6 31.0 3.3
									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 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		
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しょう。									
26 月	おにぎり	明治時代の 給食再現				こめ	ごま	塩	734 30.1 22.8 3.6
	牛乳		牛乳						
	焼き魚		さば					酒・塩	
	おこじ			にんじん	高菜	砂糖	油	醤油・みりん	
27 火	じゃがいもとわかめのみそ汁	厚揚げ・みそ (煮干し)	わかめ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも			821 30.9 25.9 2.7
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
	・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	
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	723 27.5 20.4 2.5
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
	・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	
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		793 29.0 29.4 3.3
	れんこんチャウダー	ペーコン	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	
	牛乳		牛乳						
30 金	ボトフ	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	
	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	
	ごはん					こめ			846 30.3 25.8 3.0
	牛乳		牛乳						
	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	
	三色和え	かまぼこ		ピーマン	もやし	砂糖	ごま油	醤油	
	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