

1月分学校給食献立表

R7.1.9
 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・豆制品	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	☆2学期後半開始☆ 給食はありません								
9 ・ 木	ベーコンときのこのスープパゲティ	ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん	たまねぎ・エリンギ・しめじ	スパゲティ	油	塩・こしょう・コンソメ	815
	牛乳		牛乳						25.8
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	きゅうり・ホールコーン		ドレッシング		35.3
	スイートポテトマフィン	たまご	牛乳			ホットケーキミックス 砂糖・さつまいも	油		1.8
10 ・ 金	少なめごはん					こめ			779
	牛乳		牛乳						33.4
	松風焼き	鶏肉・豆腐・みそ たまご	牛乳		たまねぎ・しょうが	砂糖・パン粉	ごま	酒	19.7
	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	2.3
	雑煮	鶏肉・かまぼこ (かつお節)	(昆布)	こまつな・にんじん	はくさい・ごぼう 干しいたけ	もち		しょうゆ・塩	
13 月	☆☆成人の日☆☆								
14 ・ 火	ごはん					こめ			766
	牛乳		牛乳						29.9
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・砂糖 こんにゃく	油	しょうゆ・みりん	15.5
	納豆和え	納豆・かつお節		こまつな・にんじん	えのきだけ			しょうゆ・みりん	2.0
	いりこのごまがらめ		いりこ			砂糖	ごま	しょうゆ・みりん	
15 ・ 水	ごはん					こめ			809
	牛乳		牛乳						37.6
	魚の西京焼き	ホキ・みそ				砂糖			24.5
	ごま和え			ほうれん草・にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ・みりん	2.3
	かきたま汁	たまご・鶏肉・豆腐 (かつお節)	(昆布)	小ねぎ	たまねぎ・えのきだけ	でんぶん		しょうゆ・酒・塩	
16 ・ 木	☆手作り弁当の日☆ (2回目)	1/16(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。 12/6(金)の弁当のアンケートによると、「すべて自分でつくった」人が21.1%でした。 「2品以上つくった」「1品つくった」人をあわせると69.0%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！							
17 ・ 金	ごはん					こめ			777
	牛乳		牛乳						29.7
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ	チーズ			米粉・小麦粉	油	カレー粉	19.5
	浦上そば	豚肉・さつま揚げ		にんじん	ごぼう・もやし	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	3.3
	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	
1/20(月)～24(金)は、学校給食週間です。給食の歴史や各地の料理を知り、感謝していただきますよう。									
20 ・ 月	おにぎり					こめ	ごま	塩	778
	牛乳		牛乳						27.1
	焼き魚	さば						塩	20.9
	高菜漬けの油炒め			高菜漬け			油・ごま		3.9
	だいこんとさつまいものみそ汁	みそ	(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	だいこん	さつまいも			
21 ・ 火	少なめごはん					こめ			76
	牛乳		牛乳						22.2
	だまご鍋	鶏肉			ごぼう・まいたけ 根深ねぎ	こめ・でんぶん こんにゃく		しょうゆ・みりん 塩・酒・がらスープ	14.5
	すき昆布の炒め煮	さつま揚げ	昆布	にんじん	たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ・みりん	2.5
	ももゼリー				もも	ゼリーの素			
22 ・ 水	チキンカレー (麦ごはん)					こめ・むぎ			925
	チキンカレー (カレー)	鶏肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	カレールー・ソース しょうゆ・ケチャップ	27.3
	牛乳		牛乳						28.6
	りっちゃんサラダ	ロースハム かつお節	塩昆布	にんじん・トマト	キャベツ・きゅうり ホールコーン	砂糖	油	酢・塩・こしょう	2.9
	ガトーショコラ								
23 ・ 木	ココア揚げパン					ココパン・砂糖	油	ココア	806
	牛乳		牛乳						26.8
	ポトフ	ウインナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・だいこん・はくさい	じゃがいも		塩・こしょう・コンソメ	31.8
	コールスローサラダ	ロースハム			キャベツ・きゅうり ホールコーン		ドレッシング		3.6

明治時代の
給食再現

日本味めぐり
秋田県

カレーの日(1/22)
にちなんで

武雄市産
キャベツ使用

リクエスト
メニュー①

リクエスト
メニュー②

1月分学校給食献立表

R7.1.9
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 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		熱量(kcal)	たんぱく質(g)
24 ・ 金	ごはん									837
	牛乳	武雄食の日:若楠ポーク+青梗菜		牛乳						29.7
	若楠ポークのおろしカツ	豚肉・たまご			だいこん・しょうが	小麦粉・パン粉	油	塩・こしょう しょうゆ・みりん		25.7
	武雄産チンゲン菜のみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	(煮干し)	チンゲン菜	たまねぎ・えのきだけ	じゃがいも				2.3
27 ・ 月	少なめごはん									777
	牛乳		牛乳							24.5
	きつねうどん	油揚げ・(かつお節)	(昆布)	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・ごぼう	うどん・砂糖		しょうゆ・塩		19.6
	にんじんとえだまめのサラダ			にんじん	ホールコーン・えだまめ		マヨネーズ・ごま	塩・こしょう		3.1
28 ・ 火	ごはん									737
	牛乳		牛乳							26.9
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・赤みそ		にんじん・にら	たまねぎ・干しいたけ しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油・ごま油	テンメンジャン・みりん トウバンジャン・しょうゆ		20.6
	中華和え	たまご・ロースハム		にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	酢・しょうゆ		2.3
29 ・ 水	ごはん									820
	牛乳		牛乳							28.1
	いわしのフライ	いわし				小麦粉・パン粉	油			24.9
	ブロッコリー入りタルタルソース	たまご		ブロッコリー	たまねぎ・きゅうり	砂糖	マヨネーズ	酢・塩・こしょう		2.0
30 ・ 木	豚汁	豚肉・厚揚げ・みそ	昆布粉	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	さつまいも さといも・こんにゃく	油			742
	ごはん									27.6
	牛乳		牛乳							16.0
	プーパッポンカレー	たまご かにかま・豆乳		青ピーマン・赤パプリカ	たまねぎ・セロリー にんにく	でんぷん	油	トウバンジャン・酒 カレー粉・塩・こしょう オイスターソース		3.0
31 ・ 金	春雨スープ	鶏肉								801
	ごはん									33.7
	牛乳		牛乳							24.1
	擬製豆腐	たまご・豆腐・鶏肉	干しひじき	にんじん・小ねぎ	干しいたけ	砂糖	油	塩・しょうゆ・酒		2.8
	大豆の磯煮	大豆・さつま揚げ	茎わかめ	にんじん	ごぼう・えだまめ	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん		
だいこんのみそ汁	厚揚げ・みそ	干しわかめ・(煮干し)	葉ねぎ	だいこん・えのきだけ						