



1月学校給食献立予定表



2022

若草中学校

日	曜	献立名	おもな材料						栄養量				
			血・筋肉・骨になる食品		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)	
11	火	ごはん 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト わかめ	にんじん	玉ねぎ 枝豆 キャベツ とうもろこし にんにく しょうが	米 じゃが芋	油 ドレッシング	863	26.7	23.1	2.9	
12	水	ココア揚げパン 牛乳 ちゃんぽんうどん 大根サラダ みかん	豚肉 いか さつま揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん フロッコリ チンゲンサイ	たけのこ 白菜 ねぎ 大根 枝豆 みかん	パン うどん ココア 砂糖	油 ドレッシング	867	32.7	30.6	2.3	
13	木	麦ごはん 牛乳 与一君餃子3個 もやしのナムル マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 しいたけ にんにく しょうが	もやし ねぎ たけのこ しいたけ	米 麦 餃子の皮 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	882	34.0	26.9	2.7	
14	金	ごはん 牛乳 鶏肉の塩から揚げ れんこんサラダ けんちん汁	鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	れんこん ねぎ きゅうり 大根 しいたけ ごぼう キャベツ にんにく とうもろこし	米 里芋 砂糖 ごま	油 ごま油 ごま	857	31.9	29.3	2.3	
「かみかみ献立」です。かみごたえのある食材がたくさん使われています。よくかんで食べましょう。													
17	月	ごはん 牛乳 プリフライ のりあえ きりたんぼ汁	フリ かまぼこ 鶏肉	牛乳 のり	にんじん アスパラ菜	白菜 ごぼう まいたけ ねぎ 大根	米 きりたんぼ パン粉	油 ごま ごま油	864	29.3	23.9	2.2	
秋田県の郷土料理「きりたんぼ汁」が出ます。「きりたんぼ」は、杉の樺につぶしたご飯をまきつけて焼いたものです。樺から外して食べやすく切って煮込んだり、みそをつけて焼いて食べたりします。昔、山で狩りをする人たちのご飯として作られていたそうです。													
18	火	二色丼(肉そぼろ、炒り卵) 牛乳 春菊のごまあえ なめこ汁	豚肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 春菊	かんぴょう もやし ねぎ なめこ しょうが	米 砂糖	油 ごま	811	35.3	27.2	2.7	
とちぎ産地消の日です。市内産の米・卵、春菊・ねぎ、県内産の牛乳・豚肉・もやし・なめこ・みそなど地元の食材がたくさん使われています。													
19	水	ツナトースト 牛乳 ポトフ 花野菜サラダ ヨーグルト	まぐろフレーク ウイナー	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん フロッコリ パセリ	玉ねぎ 大根 とうもろこし カリフラワー キャベツ	食パン じゃが芋	マーガリン マヨネーズ ドレッシング	808	30.0	33.8	3.4	
20	木	麦ごはん 牛乳 ブルコギ 春雨サラダ わかめスープ	豚肉 卵 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん にら	玉ねぎ もやし きゅうり えのき とうもろこし ねぎ にんにく しょうが	米 麦 春雨 砂糖	油 ごま ごま油	788	32.7	19.8	2.9	
21	金	ごはん 牛乳 納豆 ごまじゃこあえ おでん(うずら卵入り) いよかん	納豆 ハム さつま揚げ ちくわ がんも うずらの卵	牛乳 ろりめんじゃこ 昆布	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 きゅうり いよかん	米 米粉	ごま ドレッシング	795	33.8	23.3	3.1	
1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。													
24	月	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ほうれん草のおひたし 豚汁 味付のり	鮭 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	もやし ねぎ 大根 白菜 ごぼう	米 じゃが芋	油 ごま	772	38.6	20.0	2.1	
学校給食週間① 初日は給食が始まった明治22年ごろの給食メニューを再現してみました。													
25	火	キムタクごはん 牛乳 しゅうまい3個 トック入り卵スープ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	白菜 大根 ねぎ しいたけ	米 トック しゅうまいの皮	ごま油 ごま	826	33.6	21.7	3.5	
学校給食週間② 世界の料理：中華・韓国編です。キムチとたくあんをごはんに混ぜて「キムタクごはん」にしてみました。													
26	水	セルフハンバーガー 牛乳 コールスローサラダ シーフードチャウダー	豚肉 えび いか あさり ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	パン じゃが芋 砂糖	油 ドレッシング	816	35.8	29.5	3.3	
学校給食週間③ 世界の料理：アメリカ編です。ハンバーガーはアメリカを代表する国民食です。チャウダーも有名です。													
27	木	県産麦ごはん 牛乳 いちごゼリー モロのねぎソースがけ うどのきんぴら かんぴょうのすまし汁	モロ さつま揚げ なると	牛乳	にんじん 水菜	うど 大根 かんぴょう ねぎ しめじ しょうが にんにく	米 麦 でん粉 砂糖 ゼリー	油 ごま油	829	31.3	20.9	2.9	
学校給食週間④ 与一君ランチです。「モロ」は昔から海のない栃木県では貴重な魚として食べられてきた食材です。栃木県産のいちごを使った今日のゼリーは、JAさんから無償で提供していただきました。おいしくいただきます。													
28	金	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク ブレンオムレツ にんじんラペ	豚肉 卵 まぐろフレーク	牛乳	にんじん パセリ	マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ とうもろこし にんにく しょうが	米 砂糖	油	894	27.5	31.3	3.4	
学校給食週間⑤ 世界の料理：西洋編です。フランスやイギリスで作られ始めた料理ですが、今では日本の家庭料理の定番ですね。													
31	月	ごはん 牛乳 たらのホイル焼き ひじきの炒め煮 まろやか豆乳みそ汁	たら 豚肉 豆腐 油揚げ さつま揚げ 豆乳 みそ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ 枝豆 しいたけ 大根 ごぼう ねぎ とうもろこし	米 里芋 砂糖	油	781	37.8	20.0	2.5	
計15回		★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。					栄養量		今月の平均	830	32.7	25.4	2.8
							目標栄養量		830	34.2	23.1	2.5未満	

