

2023



1月学校給食献立予定表



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		体の調子を整える食品		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)	
10	火	ごはん 牛乳 ポークカレー 和風サラダ ヨーグルト	豚肉 ちくわ	牛乳 わかめ ヨーグルト チーズ	にんじん	玉ねぎ もやし しょうが にんにく	米 じゃが芋	油 ごま油 ごま	878	26.4	25.3	3.3	
11	水	黒糖きなこ揚げパン 牛乳 ちゃんぽんうどん チキンサラダ	豚肉 さつま揚げ いか 鶏肉 きなこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	白菜 ねぎ たけのこ 大根 とうもろこし	パン うどん 砂糖 黒糖	油 ごま油 ドレッシング	828	34.0	29.2	4.2	
12	木	麦ごはん 牛乳 サバの塩焼き ひじきの炒め煮 さつま芋のみそ汁	サバ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	れんこん ねぎ 枝豆 ごぼう しいたけ 大根 白菜	米 麦 さつま芋 砂糖	油	820	33.0	21.2	3.2	
13	金	ごはん 牛乳 県産豚肉餃子3個 もやしと大豆のサラダ 厚揚げのマーボー炒め	豚肉 大豆 ハム 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	もやし 玉ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	米 餃子の皮 砂糖 でん粉	油 ラー油 ドレッシング	919	36.4	33.3	2.7	
16	月	ごはん 牛乳 白身魚フライ アスパラ菜のツナあえ うどのちゃんこ汁	ホキ まぐろフレーク 鶏肉 みそ 豆乳	牛乳	にんじん アスパラ菜	キャベツ うど とうもろこし 白菜 ねぎ えのきたけ にんにく しょうが	米 パン粉 でん粉	油 ドレッシング	815	33.7	22.8	2.8	
17	火	ごはん 牛乳 そぼろ丼の具 春菊のごまあえ 白菜のみそ汁	豚肉 かまぼこ 生揚げ みそ	牛乳	にんじん 春菊 小松菜	もやし 白菜 グリーンピース しょうが	米 じゃが芋 砂糖	油 ごま	798	32.6	24.0	2.7	
18	水	米粉パン 牛乳 スパゲティミートソース 花野菜サラダ りんご	豚肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ カリフラワー りんご キャベツ にんにく とうもろこし	米粉パン スパゲティ	油 ドレッシング	801	33.8	23.4	2.6	
19	木	麦ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 からしあえ 根菜のごま汁	鶏肉 卵 なると かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ もやし しいたけ 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 里芋 砂糖	油 ごま	818	31.5	21.5	3.5	
20	金	ごはん 牛乳 ミンチカツ チキンごぼうサラダ はんぺん入りすまし汁	鶏肉 豆腐 はんぺん	牛乳 わかめ	にんじん みつば	ごぼう キャベツ 枝豆 ねぎ しめじ	米	油	812	27.3	25.9	3.1	
23	月	ごはん 牛乳 オムレツ フレンチサラダ ハッシュドポーク	卵 ハム 豚肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	キャベツ 枝豆 玉ねぎ しめじ レモン にんにく	米	油 オリーブ油	919	29.3	34.5	3.6	
1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。													
24	火	ごはん 牛乳 サケの塩焼き ほうれん草ののりあえ 豚汁	サケ 豆腐 かまぼこ 豚肉 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし 大根 白菜 ごぼう ねぎ	米 じゃが芋	油 ごま油	791	34.7	22.2	2.7	
学校給食週間① 学校給食は、明治22年山形県鶴岡町（現在は鶴岡市）の忠愛小学校で始まりました。子供たちが少しでも栄養がとれるように、おにぎりや漬け物、焼き魚などの食事が出されました。今日は、当時の給食メニューを再現してみました。													
25	水	丸パン 牛乳 クラムチャウダー 手作りハンバーグトマトソースかけ コールスローサラダ	豚肉 卵 ベーコン あさり	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン パン粉 じゃが芋 砂糖	油 ドレッシング	842	37.0	31.4	3.5	
学校給食週間② 世界の料理：アメリカ編です。クラムチャウダーは、アメリカのニューイングランド発祥の料理です。クラムには二枚貝という意味があり、本場のアメリカではホンピノス貝という貝を使いますが、日本ではあさりを使ったものが主流です。													
26	木	県産大麦ごはん 牛乳 モロのねぎソースかけ うどのきんぴら かんばんようのみそ汁 いちごのゼリー	モロ さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	うど 大根 かんばんよう ねぎ いちご にんにく しょうが	米 大麦 でん粉 砂糖 ゼリー	油	820	32.0	21.5	2.9	
学校給食週間③ 与一君ランチです。市内産の米、うど、ねぎ、大根、県内産の牛乳、麦、かんばんようなど地元の食材がたくさん使われています。栃木県産のいちごを使ったゼリーは、JAさんから無償で提供していただきました。感謝の気持ちを持って、味わって食べましょう。													
27	金	ごはん 牛乳 ブルコギ 野菜のナムル トック入り卵スープ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん にら ほうれん草 チンゲンサイ	玉ねぎ もやし しいたけ 白菜 にんにく しょうが	米 トック	油 ごま油 ごま ドレッシング	797	33.1	25.7	3.2	
学校給食週間④ 世界の料理：韓国編です。ブルコギの「ブル」は火を、「コギ」は肉を意味します。トックスープのトックは、小判型のお餅で、韓国のお正月でもお雑煮のようにトックを食べるそうです。													
30	月	ごはん 牛乳 ガバオライスの具 フォーのスープ 冷凍パイ	豚肉 大豆ミート 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	玉ねぎ 白菜 ねぎ にんにく しょうが パインアップル オクラ バジル	米 大麦 砂糖 フォー	油 ごま油	822	31.8	22.4	2.2	
学校給食週間⑤ 世界の料理：東南アジア編です。タイ料理のガバオライスのガバオとは、バジルのことを指します。													
31	火	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 和風マカロニサラダ けんちん汁	鶏肉 ハム 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	きゅうり 白菜 キャベツ ねぎ とうもろこし 大根 ごぼう	米 里芋 砂糖 マカロニ	油 ドレッシング	810	30.8	23.3	2.7	
計(16回)							栄養量		今月の平均	830	32.3	25.4	3.0
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。									目標栄養量	830	34.2	23.1	2.5未満