

令和6年度



1月分 予定献立表



藤岡市学校給食センター

〈B献立〉
中学校用

今月の給食目標：感謝の心をもって食べよう

日	曜	献立名			おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのもととなる食品		熱量	蛋白	家で食べて欲しい食品
		主食	飲物	おかず	1群 たんばく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	kcal	g	
8	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー チキンサラダ オレンジ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが キャベツ オレンジ	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	782	24.5	海藻
9	木	小さめ ロールパン	牛乳	チキンナゲット(3) 豆乳クリームスパゲティ グリーンサラダ	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	パン パン粉 スパゲティ 小麦粉	油 バター ドレッシング	900	35.2	芋
10	金	ごはん	牛乳	ぎょうざ(2) 豚キムチ煮 春雨サラダ 豆乳バナナ大福	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳	にら にんじん	はくさい ねぎ もやし キャベツ ごぼう きゅうり たまねぎ	ごはん 砂糖 春雨 もち粉 小麦粉	油 ごま油	794	25.8	果物
14	火	ミニココア 揚げパン	牛乳	パンネのミートソース煮 野菜のマリネ ヨーグルト (乳代替マスケットゼリー)	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり カリフラワー 黄パプリカ	パン 砂糖 パンネ (乳代替ゼリー)	油	753	25.5	魚
15	水	麦ごはん	牛乳	ハヤシシチュー 大根ツナサラダ スイートスプリング	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく しょうが だいこん きゅうり スイートスプリング	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	789	25.0	海藻
16	木	図書コラボ献立 丸パン よこ切り	牛乳	ハムカツ はくさいのスープ♣ コールスローサラダ 黒糖ビーンズ	ハム 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ キャベツ コーン	パン 黒糖 さつまいも パン粉	油 ドレッシング	771	27.3	きのこ
17	金	食育の日「まごわやさしい」献立 ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ和風ソース 鮭団子の石狩汁 塩こんぶ和え	鶏肉 豆腐 さけ たら	牛乳 昆布	にんじん	だいこん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま	768	28.8	果物
20	月	ごはん のりふりかけ	牛乳	厚焼きたまご すき焼き煮 ブロッコリーのおかか和え	たまご 豚肉 厚揚げ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん ブロッコリー	しらたき はくさい しいたけ えのき ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖	油	750	31.3	芋
21	火	コッペパン 黒豆きなこ クリーム	牛乳	ポテトカップグラタン ワンタンスープ 大根とコーンのサラダ	豚肉 ツナ 豆乳	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし キャベツ だいこん コーン	パン 小麦粉 じゃがいも 黒豆きなこ クリーム	油 ドレッシング	884	31.1	海藻
22	水	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン トックのスープ チョレギサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ のり	にんじん にら	キャベツ しいたけ ねぎ たまねぎ だいこん きゅうり しょうが	ごはん 砂糖 トック 片栗粉	油 ごま ごま油 ドレッシング	784	27.1	豆
23	木	パーカー ハウス	牛乳	ハンバーグバーベキューソース 野菜ボールスープ 花野菜サラダ 角チーズ	鶏肉 豚肉 たら	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ りんご はくさい コーン カリフラワー キャベツ えだまめ	パン 砂糖	ドレッシング	846	37.1	魚
24	金	全国学校給食週間 ～昔の給食～ ごはん	牛乳	さばの香りみそ焼き すいとん 白菜の浅漬け♣	さば 鶏肉	牛乳	にんじん	ねぎ ごぼう ゆず だいこん しいたけ はくさい きゅうり	ごはん 砂糖 小麦粉 里芋		781	30.6	種実
27	月	ごはん	牛乳	アジフライ じゃがいも南蛮煮 ごま和え	アジ 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ にんにく キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油 ごま	803	31.7	きのこ
28	火	バック 中華麺	牛乳	ミニ肉まん みそラーメンスープ パンパンジーサラダ	豚肉 鶏肉 なると	牛乳	にんじん にら	もやし たまねぎ たけのこ コーン にんにく キャベツ きゅうり たけのこ	中華麺 春雨 小麦粉	ドレッシング	784	30.4	小魚
29	水	味めぐり～タイ～ ごはん	牛乳	★ガパオライスの具 オムレツ 春雨スープ ミニりんごゼリー	豚肉 ハム たまご 大豆	牛乳	にんじん ピーマン 赤パプリカ こまつな	たまねぎ にんにく ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 春雨 ゼリー	油	775	32.9	海藻
30	木	味めぐり～フランス～ ソフト フランスパン	牛乳	★鶏肉のハーブ焼き(2) クリームシチュー ★キャロットラペ	ウインナー 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ コーン レモン	パン 砂糖 じゃがいも	油	836	33.0	果物
31	金	ごはん	牛乳	甘辛メンチカツ 豚汁 オイル和え	鶏肉 豚肉 豆腐 かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう にんにく ねぎ キャベツ レモン たまねぎ	ごはん 砂糖 小麦粉 パン粉	油	835	29.9	芋

《月平均》
・塩分 3.1g ・脂質 23.1g

★ 印は新メニューです。
♣ 印は旬の食材を使ったメニューです。
* 材料購入の関係で、献立を変更することがあります。



今年度も、残すところあと3か月となりました。
今年も魅力ある給食作りに努めていきたい
と思います。本年も宜しく願ひ致します。



今年は巳(へび)年！

へビは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。

