

令和2年1月 献立予定表(A中学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	献立名	主な材料						調味料他	栄養価 エネルギー 食塩相当量
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		(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) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		
8日 (水)	一鏡開き献立— 麦ご飯					米 麦			877 (kcal) 2.7 (g)
	牛乳		牛乳						
	豚肉と大豆の甘みそ和え	豚肉 大豆 みそ			しょうが	でん粉 三温糖 油 ごま	しょうゆ 酒 みりん		
	白菜のゆず和え			小松菜 にんじん	白菜 きゅうり ゆず		みりん しょうゆ		
雑煮	鶏肉 油揚げ なたと かつお節		にんじん ほうれん草	しいたけ 大根 ねぎ こんにゃく粉	もち米粉 でん粉	食塩 しょうゆ			
9日 (木)	麦ご飯					米 麦			705 1.8
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の照り焼き	鶏肉			にんにく しょうが	砂糖	しょうゆ みりん 酒		
	のり酢和え	まぐろ	のり	ほうれん草 春菊 にんじん	もやし		油 食塩 しょうゆ 酢		
	白菜とねぎのみそ汁	豆腐 みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	ねぎ もやし キャベツ 白菜				
★いちごゼリー				いちご クランベリー	グラニュー糖 粉あめ				
10日 (金)	麦ご飯					米 麦			737 2.2
	牛乳		牛乳						
	さんまの生姜煮	さんま			しょうが	水あめ 砂糖 でん粉	しょうゆ 酢 食塩		
	五目きんぴら	さつま揚げ かつお節		にんじん いんげん	ごぼう しらたき	三温糖 ごま油	しょうゆ みりん		
根菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	里芋				
14日 (火)	麦ご飯					米 麦			773 2.3
	牛乳		牛乳						
	春巻き	鶏肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし たけのこ	春雨 水あめ 砂糖 でん粉 小麦粉	油 豚脂 しょうゆ 食塩 こしょう		
	麻婆豆腐 (生揚げ)	生揚げ 豚肉 大豆 みそ		にんじん にら	ねぎ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	ごま油 油 しょうゆ トウバンジャン		
卵入り中華コーンスープ	鶏卵 鶏肉		ほうれん草 にんじん	とうもろこし もやし きくらげ たけのこ 玉ねぎ	でん粉	食塩 こしょう 酒 中華スープ			
15日 (水)	麦ご飯					米 麦			793 3.3
	牛乳		牛乳						
	ブレーンオムレツ	鶏卵				でん粉 砂糖 油	食塩 酢		
	春雨サラダ			にんじん	もやし きゅうり とうもろこし きくらげ	春雨 砂糖	ごま油 酢 しょうゆ		
ポークカレー	豚肉		にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご パパイア レーズン	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 カレールウ ソース こしょう			
16日 (木)	わかめご飯		わかめ			米 麦 砂糖	食塩		842 2.9
	牛乳		牛乳						
	鯖の竜田揚げ	鯖			しょうが	でん粉 油	しょうゆ		
	筑前煮	鶏肉 かつお節		にんじん いんげん	ごぼう しいたけ たけのこ こんにゃく	砂糖	ごま油 みりん しょうゆ 酒		
大根と生揚げのみそ汁	生揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	小松菜 にんじん	大根 玉ねぎ えのきたけ					
17日 (金)	—世界の料理フィンランド献立— アップルパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン 食塩		936 3.7
	牛乳		牛乳						
	ミートボール (2)	鶏肉		トマト	玉ねぎ しょうが にんにく	でんぷん 砂糖	豚脂 油 食塩 ケチャップ 酢 みりん		
	ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	卵乳不使用マヨネーズ		
	卵乳不使用バックマヨネーズ								
ロヒ・ケイト (鮭のミルクスープ)	鮭	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ 枝豆		バター コンソメ 食塩 こしょう			
20日 (月)	—伊奈中学校職場体験献立— ソフト麺		牛乳			小麦粉	食塩		757 3.0
	牛乳		牛乳						
	わかさぎのフリッター (3)	わかさぎ	沖あみ あおさ			小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	油 しょうゆ 食塩		
	チキンサラダ	鶏肉	寒天	赤パプリカ	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし		ごま 食塩 バンバンジードレッシング		
バンバンジードレッシング									
カレー南蛮汁	鶏肉 なたと かつお節		にんじん ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ しいたけ	でん粉	油 しょうゆ カレールウ			
21日 (火)	麦ご飯					米 麦			726 2.4
	牛乳		牛乳						
	餃子 (3)	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 でん粉 もち米粉 砂糖	豚脂 油 ごま油 食塩 しょうゆ オイスターソース 酒		
	もやしの中華サラダ	鶏肉	わかめ	ほうれん草	玉ねぎ もやし		中華ドレッシング 食塩		
	中華ドレッシング								
白菜スープ	豚肉 豆腐		にんじん 小松菜	白菜 えのきたけ たけのこ		油 しょうゆ 中華スープ こしょう 酒 食塩			
★ヨーグルト		ヨーグルト							

日 (曜日)	献立名	主な材料						調味料他	栄養価 エネルギー 食塩相当量	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
		(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) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂			
22日 (水)	一小瀬中学校リクエスト献立— 麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦			788 2.2	
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	油	こしょう しょうゆ 酒		
	ひじきの煮物	鶏肉 さつま揚げ 大豆 かつお節	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく しいたけ	三温糖		しょうゆ みりん		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ かつお節	かたくちいわし	小松菜 にんじん	大根 ねぎ こんにゃく	じゃがいも	油			
23日 (木)	一三島小学校リクエスト献立— 麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦			749 2.3	
	和風ハンバーグおろしソース	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ 大根 りんご	じゃがいも 砂糖	豚脂 油	ケチャップ 食塩 しょうゆ みりん 酒 ワイン		
	ブロッコリーサラダ イタリアンドレッシング	まぐろ		ブロッコリー 赤パプリカ	カリフラワー		油	食塩 イタリアンドレッシング		
	コンソメスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも		コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		
24日 (金)	—全国学校給食週間 毎年1月24日から30日まで— 学校給食の始まりは、明治22年山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で昼食を持ってこれない子どもに出した食事でした。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するために、外国などからの援助で学校給食が再開されました。このことに感謝して、1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることが決まりました。この機会に今日の食の豊かさに感謝し、食生活を見直してみましよう。詳しくは給食だより1月号をご覧ください。									
	麦ご飯					米 麦			701 2.6	
	牛乳		牛乳					食塩		
	鮭の塩焼き	鮭								食塩
	たくあん和え				キャベツ きゅうり 大根	砂糖	ごま	食塩 しょうゆ		
すいとん汁	鶏肉 油揚げ かつお節	かたくちいわし	にんじん 小松菜	大根	小麦粉 でん粉		しょうゆ みりん 酒 食塩			
27日 (月)	麦ご飯					米 麦			721 2.3	
	牛乳		牛乳							
	豚そぼろ	豚肉 おから 鶏レバー 大豆 みそ			こんにゃく粉 しょうが にんにく たけのこ	砂糖	油 ごま油	食塩 こしょう 酒 しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン みりん		
	ピピンバナナムル			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ こしょう 酢		
キムチスープ	豚肉 あさり 生揚げ	昆布	にんじん 小松菜 にはら	大根 しいたけ ねぎ 白菜 りんご 玉ねぎ にんにく		ごま油 ごま	中華スープ しょうゆ 唐辛子 食塩 酢 魚醤			
28日 (火)	麦ご飯					米 麦			800 1.7	
	牛乳		牛乳							
	鶏肉のカレーパン粉焼き	鶏肉		赤ピーマン にんじん パセリ	玉ねぎ	パン粉		カレー粉 食塩		
	キャベツとじゃこの和え物	かつお節	ちりめんじゃこ	小松菜	キャベツ きゅうり	水あめ 砂糖	ごま油 油	しょうゆ 酒 酢 食塩		
	つくばみらい市産野菜たっぷりみそ汁	豆腐 みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	ねぎ 大根 白菜 しいたけ	里芋				
	★プリンタルト	豆乳				砂糖 米粉 でん粉	油			
29日 (水)	麦ご飯					米 麦			696 2.4	
	牛乳		牛乳					食塩		
	ほっけの文化干し	ほっけ						食塩		
	海藻サラダ 和風ごまドレッシング		わかめ 桜草 昆布 寒天 ちりめんじゃこ すぎのり	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	水あめ 砂糖	油 ごま	和風ごまドレッシング 食塩		
	根菜汁	生揚げ 鶏肉 かつお節	かたくちいわし	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	里芋	油	しょうゆ 食塩		
★だいだいのムース	ゼラチン				だいだい	砂糖 でん粉				
30日 (木)	コッペパン いちごジャム		脱脂粉乳		いちご	小麦粉 砂糖 水あめ	マーガリン	食塩	936 3.5	
	牛乳		牛乳							
	コロッケ パックソース			にんじん	玉ねぎ とうもろこし グリンピース	じゃがいも 水あめ 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	油	食塩 ソース こしょう		
	キャベツサラダ コールスロードレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			コールスロードレッシング		
ホワイトシチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 小麦粉	小 油 バター	コンソメ 食塩 こしょう			
31日 (金)	麦ご飯					米 麦			712 2.0	
	牛乳		牛乳							
	鮭の香草焼き	鮭		トマト パセリ	玉ねぎ にんにく	砂糖	油 ごま	食塩 こしょう		
	大根のそぼろ煮	豚肉 生揚げ かつお節		にんじん	大根 しょうが こんにゃく しいたけ 枝豆	砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん		
	きのこ汁	油揚げ かつお節	かたくちいわし	ほうれん草	しめじ しいたけ えのきたけ こんにゃく 大根 ねぎ	里芋	ごま油	しょうゆ		
★日向夏					日向夏					

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。 ★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配達は除く)
 ※献立予定表にはおもな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申し出ください。
 ※給食費は期限内に納めましょう。

—今月のつくばみらい市産— 米 みそ にんじん ねぎ 白菜 ほうれん草 キャベツ 小松菜 しいたけ

