

令和3年1月 学校給食献立表  
中学校



吉野ヶ里町教育委員会

日	献立名 <small>こんだて めい 献立名</small>	牛乳	あかのなかま 赤の仲間 <small>ちやにくになる 血や肉になる</small>	きのなかま 黄の仲間 <small>ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる</small>	みどりのなかま 緑の仲間 <small>からだのちよしをとのえる 体の調子を整える</small>	ちようみりよう 調味料	エネルギー kcal
12 火	麦ごはん	○		米, 麦			884
	チヂミ			チヂミ (小麦粉)	(にら, 玉ねぎ)		
	ハヤシライス		国内産牛肉		玉葱, にんじん, マッシュルーム, トマトピューレ	ハヤシルウ	
	小松菜のりし和え		ちくわ, 海苔 (佐賀県産)	砂糖	こまつな, もやし, しめじ	しょうゆ	
	きなこゼリー		きなこプリンゼリー				
13 水	ごはん	○		米			834
	魚の塩こうじ焼き		さば			塩こうじ	
	もちだんご汁		鶏肉, 煮干し	餅, こんにやく	にんじん, れんこん, 椎茸, だいこん, ねぎ	だし, しょうゆ, みりん	
	ごぼう昆布煮		昆布, さつま揚げ	こんにやく, 砂糖	ごぼう, 絹さや	しょうゆ, みりん	
	さがみかん				みかん		
14 木	炊きこみごはん	○	鶏ひき肉, 油揚げ	米, 砂糖	ごぼう, にんじん	しょうゆ, だし	749
	しょうがさつま揚げ		さつま揚げ (すり身)	あぶら	(枝豆, 人参, しょうが)		
	冬瓜のえびあんかけ煮		豆腐, えび	砂糖, かたくり粉	とうがん, ほうれんそう	だし, しょうゆ, みりん	
	サラダ		わかめ, 鶏ささみ	はるさめ, 和風ドレッシング	きゅうり		
	ごはん			米			
15 金	ごはん	○		米			826
	鶏の野菜甘酢かけ		鶏肉	かたくり粉, あぶら, 砂糖	たけのこ, きくらげ, にんじん, いんげん	しょうゆ, みりん, 酢	
	みそ汁		豆腐, 煮干し	里芋	ごぼう, にんじん, だいこん	みそ	
	かぶと白菜のしりしりし和え		ハム	マヨネーズ	はくさい, かぶ, コーン		
	ふりかけ					ふりかけ	
18 月	ごはん	○		米			848
	さばのしょうが煮		さばのしょうが煮				
	炒り卵		鶏肉, 卵	はるさめ, 砂糖	キャベツ, にんじん, 玉葱	だし, しょうゆ, みりん	
	ナムル			ごま油, ごま	もやし, きゅうり, ぜんまい	ガラスープ, しお	
19 火	鮭ご飯	○	鮭	米			771
	団子の和風ソースかけ		五目団子 (鶏肉)	砂糖, かたくり粉	たけのこ, えのきたけ, にんじん	しょうゆ, みりん	
	かぶのみそ汁		油揚げ, 煮干し	里芋	かぶ, こまつな	みそ	
	さつま芋の白和え		白和えの素	さつまいも, 砂糖	枝豆	しょうゆ	
20 水	パン	○		ビタパン			748
	焼きそば		豚肉, ちくわ	焼きそばめん, あぶら	キャベツ, もやし, ピーマン	しお	
	コンソメスープ		ベーコン		だいこん, れんこん, にんじん, 玉葱, しめじ, 枝豆	コンソメ, しお	
	ツナサラダ		ツナ, 卵	マヨネーズ	野菜ミックス, ほうれんそう		
	りんご				りんご		
21 木	ごはん	○		米			860
	バイクドエッグ		バイクドエッグ				
	大根と豚角煮		豚肉, 大豆	砂糖	だいこん, ごぼう, にんじん	しょうゆ	
	いんげんのごま和え		くきわかめ	こんにやく, 砂糖, ごま	いんげん	しょうゆ	
22 金	ごはん	○		米			847
	鯛のタルタルソース焼き		鯛, 卵	マヨネーズ	玉葱, 赤ピーマン, パセリ		
	ミネストローネ		ウィンナー	じゃがいも, もち麦ごはん	玉葱, にんじん, キャベツ, トマトピューレ	コンソメ	
	うの花炒め		おから, ひじき, かまぼこ	砂糖	ごぼう	しょうゆ	
	おさつスティック			おさつスティック			

焼きそばやサ  
ラダを中に入れて  
食べて★

日	献立名	牛乳	赤の仲間 あかのなかま ちやにくになる 血や肉になる	黄の仲間 きのなかま ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる	緑の仲間 みどりのなかま からだのちようしをとのえる 体の調子を整える	調味料 ちようみりょう	エネルギー kcal
25月	ごはん			米			884
	きゃべつメンチカツ		メンチカツ (豚肉、鶏肉)	あぶら	(キャベツ)		
	厚揚げと大根のそぼろ煮	○	厚揚げ、鶏肉	こんにやく、砂糖、かたくり粉	だいこん、にんじん、いんげん	だし、しょうゆ、みりん	
	ほうれん草アーモンド和え		かにかま	アーモンド、砂糖	ほうれんそう、もやし	しょうゆ	
	ふりかけ					ふりかけ	
26日(火)は 三田川小学校のリクエスト給食献立です							
26火	わかめごはん		わかめごはんの素	米			771
	チーズハンバーグ		チーズハンバーグ			デミグラスソース	
	コーン卵スープ	○	たまご	かたくり粉	玉葱、コーン、きくらげ、にんじん、細さや	ガラスープ	
	ポテトサラダ		チーズ	じゃがいも、マヨネーズ	きゅうり、にんじん		
	豆乳プリン		豆乳プリン				
27水	ごはん			米			857
	魚の磯天ぷら		さわら、あおのり	てんぷら粉、あぶら			
	豚汁	○	豚肉、豆腐	こんにやく	かぶ、にんじん、ごぼう	だし、みそ	
	ひじき煮		ひじき、大豆、油揚げ	砂糖	にんじん、れんこん	だし、しょうゆ	
	さがみかん				みかん		
28木	ごはん			米			774
	鶏のバジルチキン		鶏肉		玉葱、にんじん、しめじ	バジルソース	
	つみれのみぞれ汁	○	いわしつみれ		だいこん、はくさい、にんじん、ねぎ	だし、しょうゆ、みりん、酒、しお	
	卵サラダ		ハム、卵	マヨネーズ	ブロッコリー、きゅうり		
	有明味付けのり		のり				
29金	ごはん			米			847
	さんまのおかか煮	○	さんまのおかか煮				
	ミートパンネ		合びき肉	マカロニ	玉葱、にんじん、マッシュルーム、トマトピューレ、にんにく	ケチャップ、コンソメ	
	佐賀県いかのレモン炒め		いか		玉葱、アスパラガス、(レモン)	しお	

- ★はし、スプーンは持ってきてください。
- ★材料入荷の都合などで、献立の変更がある場合があります。
- ★マヨネーズは、卵不使用マヨ風ソースを使用しています。
- ★米は、令和2年度も佐賀県産「夢しずく」です。
- ★( )は既製食品の主な食材です。



うがい  
手洗いで  
かぜをやっつけよう!

外から帰ったら必ずうがいと手洗いをいしましょう。特にかぜが流行っている時期は、帰宅時や食事前に限らず頻りに行うことが大切です。

石けんを洗いぬい! のどの奥までしゅかり!

新年あけましておめでとうございます。今年もみなさんの心と体の  
栄養を満たすおいしい給食をつくってまいりますので、楽しみにしててください。  
さて、1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。  
普段、何気なく食べている学校給食について改めて知るよい機会にしましょう。

1月の給食は、佐賀県の「食べて応援! 学校給食提供事業」で  
22日「鯛」と29日「イカのレモン漬」が佐賀県より  
無償提供されます。「鯛」はタルタルソース焼きに  
「イカレモン漬」は野菜炒めです。  
26日は三田川小学校のリクエスト給食です。  
「ハンバーグ」「ポテトサラダ」「カレー」「プリン」が  
リクエストが多かったですね。  
今回はみんなの大好きな「チーズハンバーグ」❤️よ

1月24日から30日は全国学校給食週間です!

学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。