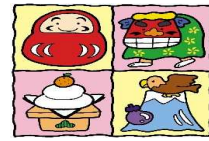




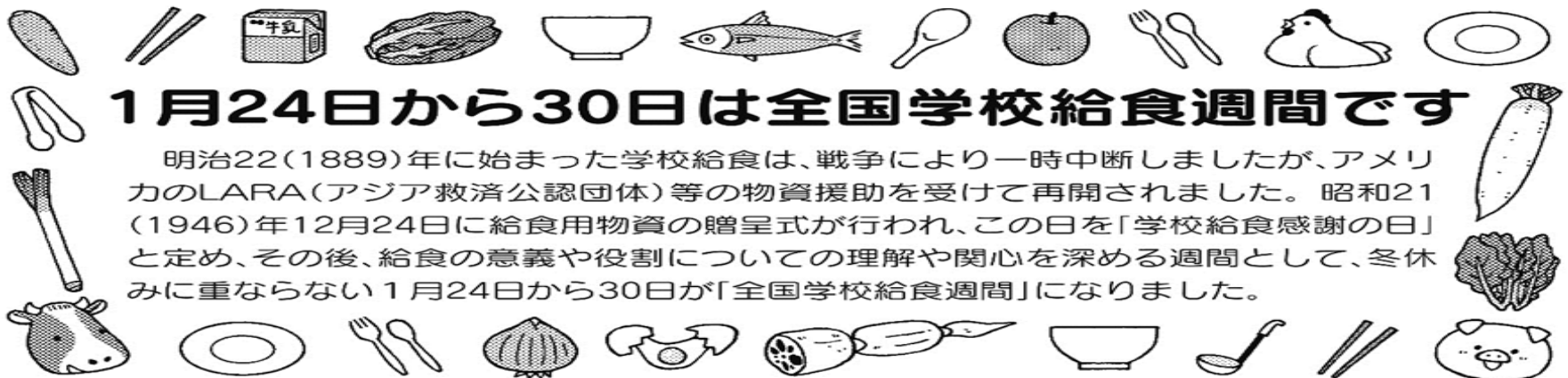
1月 給食献立予定表

毎月19日は食育の日！！



神崎市学校給食共同調理場
神崎中学校

日 曜	献立名			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		調味料 他	ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g	脂 質 g
	主 食	牛 乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
				魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
10	成人の日												
11	始業式												
12	麦ご飯	○	豆とひき肉のカレー マヨネーズサラダ	豚ひき肉 牛ひき肉 いんげん豆 凍り豆腐 大豆 ロースハム	牛乳	人参 ほうれん草 人参	玉ねぎ にんにく 生姜 枝豆 りんごピューレ キャベツ とうもろこし レモン	じゃがいも 精白米 強化米 麦	油 カレールー マヨネーズ(卵なし)	こしょう ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 醤油 塩 塩 こしょう	933	30.9	33.5
13	お正月料理 ご飯	○	鱈の照り焼き 炒めなます 雑煮	鱈の照り焼き 油揚げ 鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参 小松菜	大根 干し椎茸 白菜 ごぼう	精白米 強化米 砂糖	ごま油	酢 塩 醤油 削り節 昆布 塩 醤油 酒 みりん	820	31.1	22.9
14	麦ご飯	○	竹輪の磯辺揚げ きくらげのサラダ 卵スープ	竹輪 青海苔 牛乳	牛乳	黄ピーマン 葉ねぎ	キャベツ 大根 きくらげ 玉ねぎ えのき	薄力粉 片栗粉 精白米 強化米 麦	油	酒 酢 醤油 マスタード 昆布 削り節 醤油 酒 塩 みりん	729	20.3	21.6
17	麦ご飯	○	豚肉の生姜焼き ほうれん草のサラダ トマトスープ ひしぼうろ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参 人参 トマト トマトピューレ	生姜 キャベツ とうもろこし 枝豆 しめじ 玉ねぎ	精白米 強化米 麦	和風ドレッシング 油	酒 醤油 がらすープ ケチャップ 塩 醤油	843	36.6	20.9
18	かむかむの日 麦ご飯	○	肉団子の甘酢あん ごぼうのサラダ パリッシュ	ミートボール うずら卵 蒸しささ身	牛乳	人参 人参	竹の子 玉ねぎ れんこん 枝豆 干し椎茸 ごぼう とうもろこし キャベツ	砂糖 片栗粉 精白米 強化米 麦	油	塩 かき油 酢 ケチャップ 醤油 ウスターソース 酒 酢 塩 こしょう 醤油	922	35.5	28.8
19	ご飯	○	白身魚フライ みかん わかめの和え物 味噌汁	白身魚フライ ソウ 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	小松菜 人参 人参 葉ねぎ	みかん キャベツ 大根	精白米 強化米	油	青じそドレッシング 醤油 削り節 煮干し	820	28.8	21.9
20	ご飯	○	鶏肉のねぎ塩炒め ワンタンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 人参 葉ねぎ 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 竹の子 もやし きくらげ	こんにやく 精白米 強化米 ワンタン	油 ごま油	中華味 塩 こしょう がらすープ 醤油 塩 酒	753	30.3	19.9
21	高菜そぼろ丼 (麦ご飯) 神崎食の日	○	素麺サラダ すまし汁	牛ひき肉 大豆 凍り豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	高菜漬け 人参 玉ねぎ にんにく 枝豆 キャベツ もやし ねぎ 玉ねぎ しめじ	精白米 強化米 麦 砂糖	油 和風ドレッシング	酒 醤油 みりん 削り節 昆布 塩 醤油 酒 みりん	752	29.5	18.4
24	佐賀県の郷土料理 ご飯	○	鯖の塩焼き かけあい だぶ	さば 味噌 鶏肉 豆腐 はんぺん	牛乳	赤ピーマン 人参	大根 ごぼう 竹の子 干し椎茸	精白米 強化米 砂糖	ねりごま ごま	塩 酒 醤油 酢 醤油 醤油 酒	842	36.4	26.1
25	フランスの料理 麦ご飯	○	ハンバーグロベールソース ほうれん草のソテー ジュリアンスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草 人参	トマト トマトピューレ とうもろこし キャベツ もやし 玉ねぎ キャベツ	精白米 強化米 麦	オイル	ケチャップ 白ワイン コンソメ 醤油 からし 醤油 塩 こしょう 塩 コンソメ 白ワイン	782	25.4	23.6
26	中国料理 ご飯	○	スンドゥブチゲ チャブチ	豆腐 油揚げ 赤味噌 豚肉	牛乳	人参 赤ピーマン 黄ピーマン 小松菜	にら 竹の子 白菜 キムチ にんにく 生姜 りんごピューレ にんにく 生姜	精白米 強化米 春雨 砂糖	ごま油	甜麺醤 豆板醤 がらすープ 酒 醤油 塩 醤油 酒 みりん 塩 こしょう コチュジャン	742	24.5	16.9
27	鹿児島県の郷土料理 ご飯	○	鱈の南蛮漬け 小松菜の和え物 さつま汁	鱈 鶏肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜 人参 葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし もやし 枝豆 玉ねぎ	片栗粉 砂糖 精白米 強化米 砂糖	油 ごま油 ごま油	醤油 みりん 酢 醤油 酢 削り節 煮干し	864	34.0	23.9
28	コッペパン 昭和30年代の給食	○	カレーシチュー 苺ジャム マカロニのきな粉がらめ	豚肉 きな粉	牛乳 牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆	じゃが芋 薄力粉 コッペパン 苺ジャム マカロニ 黒砂糖	バター 油	塩 こしょう カレー粉 酒 塩	830	33.3	26.8
31	わかめご飯	○	鶏の唐揚げ 小松菜のごま和え 貝だくさん味噌汁	鶏肉 わかめご飯の素 牛乳	牛乳	小松菜 人参 人参 葉ねぎ	にんにく 生姜 枝豆 キャベツ もやし ごぼう 玉ねぎ	片栗粉 薄力粉 精白米 強化米 麦	油	塩 こしょう 酒 醤油 醤油 酢 煮干し 削り節	930	37.3	33.4
※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。											今月の平均 基準値		
											759	28.3	21.8
											830	34.2	23.0



1月24日から30日は全国学校給食週間です

明治22(1889)年に始まった学校給食は、戦争により一時中断しましたが、アメリカのLARA(アジア救済公認団体)等の物資援助を受けて再開されました。昭和21(1946)年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日が「全国学校給食週間」になりました。