

令和5年度 1月分学校給食献立表

美里中学校

| 日 | 献立名 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 |
|---------|--|---------------------------------------|------------------------------------|--|--------------------|
| 10 水 | 牛乳 おにぎり おでん 鶏の塩麹焼き ごまドレッシング和え | 牛乳 昆布 ちくわ さつま揚げ 野菜ミックスボール 鶏肉 | おにぎり 砂糖 じゃがいも こんにやく ごま 油 | 大根 ほうれんそう キャベツ コーン にんじん | 769 kcal 32.8 g |
| 11 木 | 牛乳 ごはん のっぺい汁 さばのみそ煮 白菜の香り漬け | 牛乳 豆腐 さば みそ | ごはん 里芋 こんにやく でん粉 砂糖 ごま油 | ごぼう にんじん 大根 ねぎ しょうが 白菜 きゅうり | 753 kcal 31.2 g |
| 12 金 | 牛乳 中華麺 キムチ入り担々麺汁 しゅうまい ナムル | 牛乳 豚肉 みそ しゅうまい | 中華麺 ごま油 ごま 砂糖 | しょうが にんにく にんじん 干しいたけ ねぎ 白菜キムチ チンゲンサイ もやし きゅうり | 713 kcal 30.1 g |
| 15 月 | 牛乳 ごはん 野菜椀 メンチカツ 切り干しのカレー金平 | 牛乳 豆腐 メンチカツ 豚肉 | ごはん じゃがいも 油 こんにやく 砂糖 | ごぼう にんじん 大根 ねぎ ほうれんそう にんにく 切り干し大根 | 769 kcal 26.3 g |
| 16 火 | お茶 ココア揚げパン アルファベットスープ きゅうりのサラダ 豆乳プリンタルト | 鶏肉 ベーコン | コッペパン 油 砂糖 ココア マカロニ 豆乳プリンタルト | にんじん 玉ねぎ セロリー キャベツ きゅうり | 620 kcal 13.7 g |
| 17 水 | 牛乳 おにぎり 白菜と肉団子のスープ 鮭の塩焼き もやしの酢の物 | 牛乳 鶏肉 豚肉 塩鮭 たまご | おにぎり 小麦粉 春雨 ごま 砂糖 | 玉ねぎ しょうが にんじん 白菜 ほうれんそう もやし きゅうり | 713 kcal 33.0 g |
| 18 木 | 牛乳 雑炊 鶏のごまみそ焼き 厚揚げの炒め物 みかん | 牛乳 たまご 鶏肉 みそ 豚肉 生揚げ | ごはん 里芋 砂糖 ごま 油 | 大根 にんじん いら しょうが 干しいたけ キャベツ みかん | 694 kcal 33.8 g |
| 19 金 | 牛乳 はちみつパン ホタテのシチュー オムレツのトマトソース ブロッコリーのマヨ和え | 牛乳 ほたて オムレツ | はちみつパン 油 シチュールー マヨネーズ 砂糖 | 玉ねぎ にんじん しめじ トマト水煮 ブロッコリー きゅうり コーン | 788 kcal 33.6 g |
| 22 月 | 牛乳 ごはん 大根のみそ汁 肉団子の野菜あん ひじきの炒め物 | 牛乳 油揚げ みそ わかめ 肉団子 豚肉 干しひじき | ごはん 油 砂糖 でん粉 | にんじん 大根 玉ねぎ ピーマン | 761 kcal 27.0 g |
| 23 火 | 飲むヨーグルト コッペパンスライス パンプキンスープ フランクのオニオントマトソース フレンチサラダ | 飲むヨーグルト 鶏肉 牛乳 チーズ フランクフルト | コッペパン 油 米粉 砂糖 でん粉 | 玉ねぎ かぼちゃペースト しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり | 687 kcal 21.6 g |
| 24 水 | 牛乳 おにぎり 肉じゃが ごまつくねみそだれ 大根サラダ | 牛乳 豚肉 ごまつくね みそ さつま揚げ | おにぎり 油 じゃがいも 白滝 砂糖 でん粉 | にんじん 玉ねぎ えだまめ 大根 きゅうり | 715 kcal 21.1 g |
| 25 木 | 牛乳 ごはん 春雨スープ ホイコーロー 中華きゅうり | 牛乳 わかめ 豚肉 みそ 油揚げ | ごはん 春雨 油 砂糖 ごま油 | 干しいたけ にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ ピーマン きゅうり | 635 kcal 20.2 g |
| 26 金 | 牛乳 地粉うどん 肉うどん汁 豆腐ナゲット おほかね | 牛乳 豚肉 なんと 油揚げ 豆腐 鶏肉 かつお節 たまご | 地粉うどん でん粉 油 砂糖 | にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが いら 小松菜 もやし | 800 kcal 34.7 g |

| 日 | 献立名 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---------|---|----------------------|---|---|-------------------------------|
| 29 月 | りんごジュース ごはん カレー 鶏のから揚げ かみかみサラダ クレープ | 豚肉 鶏肉 いか ハム | ごはん 油 じゃがいも カレールウ でん粉 ごま ごま油 砂糖 クレープ | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり りんごジュース | 992 kcal 27.4 g |
| 30 火 | 牛乳 ディニッシュパン ミネストローネ ハンバーグデミソース コールスローサラダ ヨーグルト | 牛乳 豚肉 ハンバーグ ヨーグルト | ディニッシュパン 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ | にんにく 玉ねぎ にんじん トマト水煮 しめじ キャベツ コーン | 668 kcal 23.9 g |
| 31 水 | 牛乳 おにぎり ワンタンスープ レバーのごまだれ 即席漬け | 牛乳 鶏肉 豚肝臓 | おにぎり ごま油 ワンタン じゃがいも 油 でん粉 砂糖 ごま | にんじん もやし 白菜 ねぎ しょうが きゅうり キャベツ | 675 kcal 26.8 g |

・天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更する場合があります。

【16日 東児玉小学校】・【29日 松久小学校】 リクエスト給食

3学期はリクエストを取り入れた給食を実施します。各学校で希望する献立をいくつかあげてもらい、その中で組み合わせました。

実施する献立以外にもこんなリクエストがありました！

【東児玉小】…わかめごはん、メロンパン、ワンタンスープ、からあげ、ピザポテト、フルーツポンチ、冷凍みかん等
【松久小】…しょうゆラーメン、揚げパン、みそポテト、みそ汁、ごま和え、ゼリー、ガトーショコラ等

北海道森町(もりまち)よりホタテを無償で提供いただきます

1月19日「ホタテのシチュー」にたっぷり使わせていただきます！

森町ってどんなところ？

ホタテは重要な産業

森町は北海道の南にある渡島半島の南東部に位置する人口14,000人ほどの町です。町名の由来はアイヌ語の「オニウシ」=「樹木の多くある所」からきています。森町のホタテ水揚げ量は年間約15,000トンあり、町内で加工されるホタテ量は年間約22,000トンもあります。

「いかめし」、冷凍食品発祥の地

ホタテや毛ガニなどの「海の幸」、温泉熱を利用した、トマトやきゅうりなどの「山の幸」が豊富な食の都です。駅弁で有名な「いかめし」、また冷凍食品発祥の地でもあります。

歴史あるまち

春には1,000本以上の桜が咲き誇る桜の名所であり、秋には鳥崎溪谷の紅葉などの景勝地も豊富です。国内最大級の縄文時代のストーンサークルや、箱館戦争時に榎本武揚や土方歳三らが上陸した地など、歴史あるまちとしても知られています。

