

# 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 おほかね和え	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。

