

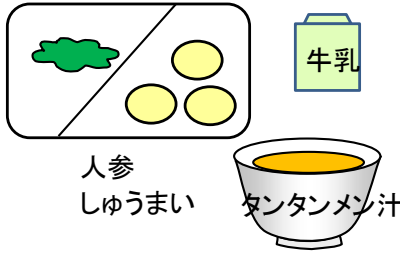
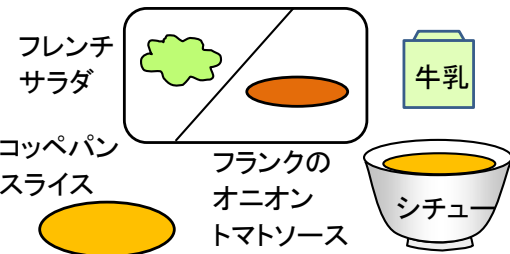

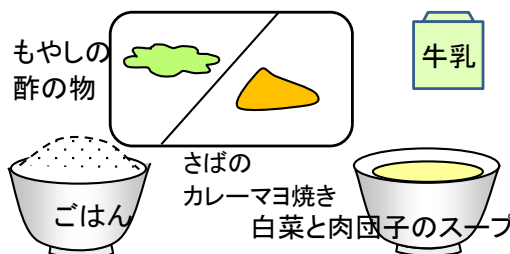

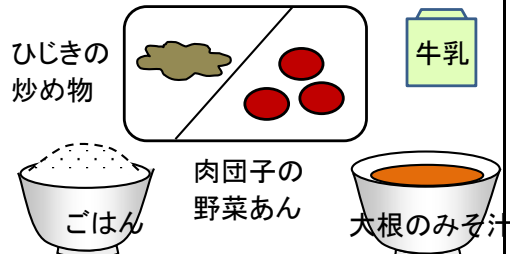



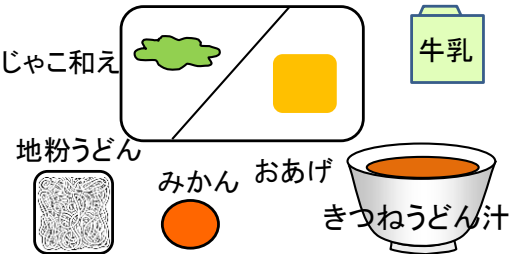


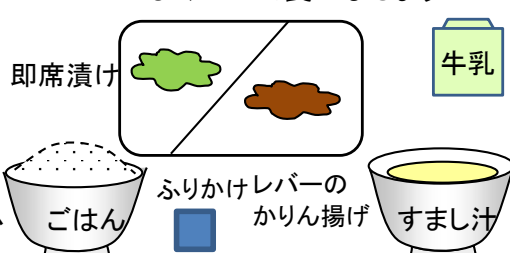




# 1月分学校給食献立表

美里町立美里中学校

給食目標：感謝して食べよう

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI
	<p>1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です。 食べ物の大切さや、作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって給食をいただきます。</p>		<p>9 2025年給食スタート！！</p>  <p>ごまドレッシング和え、鶏の塩麴焼き、茶飯、おでん</p>	<p>10 食べて体を温めよう</p>  <p>ねぎのナムル、中華麺、人参しゅうまい、タンタンメン汁</p>
<p>13 成人の日</p>	<p>14 パンにフランクをはさんで食べよう</p>  <p>フレンチサラダ、コッペパンスライス、フランクのオニオントマトソース、シチュー</p>	<p>15 里芋の入った雑炊</p>  <p>れんこんの炒めもの、鶏のごまみそ焼き、雑炊</p>	<p>16 手作り肉団子のスープ♪</p>  <p>もやしの酢の物、さばの咖喱マヨ焼き、ごはん、白菜と肉団子のスープ</p>	<p>17 大沢小6年生リクエスト給食</p>  <p>きゅうりのピリッと漬け、チキンのクロワッサン、チキンのフレーク焼き、アルファベットスープ</p>
<p>20 ひじきで貧血予防</p>  <p>ひじきの炒め物、肉団子の野菜あん、ごはん、大根のみそ汁</p>	<p>21 人気の揚げパン♪</p>  <p>グリーンサラダ、揚げパン、キャラメルミルク、白菜のクリームスープ</p>	<p>22 新メニューじゃがそばろのみそチーズ焼き♪</p>  <p>おかか、じゃがそばろのみそチーズ焼き、ごはん、沢煮椀</p>	<p>23 東児玉小6-1リクエスト給食</p>  <p>かみかみ、たれカツ、ごはん、春雨スープ</p>	<p>24 24日～30日は給食週間です</p>  <p>じゃこ和え、地粉うどん、みかん、おあげ、きつねうどん汁</p>
<p>27 東児玉小6-2リクエスト給食</p>  <p>こんにやくサラダ、から揚げ、飲むヨーグルト、ごはん、カレー</p>	<p>28 きこの入ったデミソース</p>  <p>ブロッコリー、ごまマヨ和え、はちみつパン、オムレツデミソース、コーンクリームスープ</p>	<p>29 よくかんで食べましょう</p>  <p>即席漬け、ふりかけレバーのかりん揚げ、ごはん、すまし汁</p>	<p>30 「回鍋肉」と書いてホイコーロー</p>  <p>中華きゅうり、ホイコーロー、ごはん、わかめスープ</p>	<p>31 カルボナーラ風のスパゲティ</p>  <p>オニオンドレッシングサラダ、ディニッシュパン、鶏と野菜のフリット、クリームスパゲティ</p>

[ 令和6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
9 木	茶めし 牛乳 おでん 鶏の塩麹焼き ごまドレッシング和え	牛乳 ちくわ さつま揚げ 生揚げ 鶏肉 野菜ミックスボール	茶めし 砂糖 じゃがいも こんにやく ごま サラダ油	大根 ほうれんそう キャベツ にんじん	832 kcal 37.1 g
10 金	中華めん 牛乳 担々麺汁 にんじんしゅうまい 長ねぎのナムル	牛乳 豚肉 みそ にんじんしゅうまい ハム	中華めん ごま油 ごま 砂糖 サラダ油	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ はくさいキムチ漬 ねぎ チンゲンサイ もやし ほうれんそう	746 kcal 33.6 g
14 火	コッペパンスライス 牛乳 シチュー フランクのオニオントマトソース フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 牛乳 フランクフルト	コッペパンスライス サラダ油 じゃがいも シチュールーウ 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん しめじ にんにく キャベツ きゅうり	769 kcal 26.8 g
15 水	雑炊 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き れんこんの炒め物 ブチたいやき	牛乳 鶏肉 みそ たまご 豚肉 油揚げ	さといも ごはん 砂糖 ごま サラダ油 こんにやく ブチたいやき	にんじん 大根 にら しょうが れんこん	705 kcal 31.3 g
16 木	ごはん 牛乳 白菜と肉団子スープ さばのカレーマヨ焼き もやしの酢の物	牛乳 鶏肉 豚肉 さば	ごはん 小麦粉 はるさめ マヨネーズ ごま 砂糖	玉ねぎ しょうが にんじん はくさい ほうれんそう もやし きゅうり	760 kcal 33.3 g
17 金	クロワッサン 牛乳 アルファベットスープ チキンのフレック焼き きゅうりのピリッと漬 いちごゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ	クロワッサン サラダ油 マカロニ マヨネーズ パン粉 コーンフレーク 砂糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり いちごゼリー	873 kcal 30.4 g
20 月	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 肉団子の野菜あん 豚肉とひじきの炒め物	牛乳 油揚げ みそ わかめ ミートボール 豚肉 干ひじき	ごはん 砂糖 でん粉 サラダ油	にんじん 大根 玉ねぎ ピーマン	748 kcal 27.0 g
21 火	キャラメルミルク揚げパン 牛乳 白菜のクリームスープ グリーンサラダ	キャラメルミルク 牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳	コッペパン サラダ油 砂糖 シチュールーウ	玉ねぎ にんじん はくさい コーン キャベツ きゅうり えだまめ	733 kcal 22.9 g
22 水	ごはん 牛乳 沢煮焼 じゃがそばろのみそチーズ焼き おなか和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ チーズ かつお節	ごはん こんにやく でん粉 砂糖 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	ごぼう にんじん 大根 はくさい ねぎ 玉ねぎ ほうれんそう もやし	710 kcal 37.6 g
23 木	ごはん オレンジジュース 春雨スープ たれカツ かみかみサラダ	牛乳 鶏肉 さきいか ハム	ごはん はるさめ 小麦粉 パン粉 サラダ油 砂糖 ごま ごま油	干しいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ 大根 きゅうり	927 kcal 34.3 g
24 金	地粉うどん 牛乳 きつねうどん汁 お揚げ じゃこ和え果物(みかん) みかん	牛乳 豚肉 油揚げ かつお節 ちりめんじゃこ	地粉うどん 砂糖 ごま油	ぶなしめじ 干しいたけ にんじん ねぎ キャベツ コーン みかん	694 kcal 27.0 g
27 月	ごはん 飲むヨーグルト カレー 鶏のからあげ こんにやくサラダ	飲むヨーグルト 豚肉 チーズ 鶏肉	ごはん サラダ油 じゃがいも カレールウ でん粉 サラダ油 こんにやく 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	951 kcal 30.6 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
28 火	はちみつパン 牛乳 コーンクリームスープ オムレツのデミソース ブロッコリーのごまマヨ和え	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム オムレツ	はちみつパン サラダ油 じゃがいも 米粉 砂糖 マヨネーズ ごま	玉ねぎ にんじん コーンベースト コーン しめじ ブロッコリー	806 kcal 25.8 g
29 水	ごはん ふりかけ 牛乳 すまし汁 レバーのかりん揚げ 即席漬	牛乳 豆腐 かまぼこ 豚肝臓 ふりかけ	ごはん でん粉 じゃがいも サラダ油 砂糖	ねぎ ほうれんそう しょうが きゅうり キャベツ にんじん	726 kcal 29.9 g
30 木	ごはん 牛乳 わかめスープ ホイコーロー 中華きゅうり	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉 みそ 油揚げ	ごはん ごま油 サラダ油 砂糖	にんじん ぶなしめじ ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ ピーマン きゅうり	626 kcal 22.4 g
31 金	デニッシュパン 牛乳 クリームスパゲッティ 鶏と野菜のフリット オニオンドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン 牛乳 チーズ 生クリーム 鶏肉と野菜のフリット	デニッシュパン スパゲッティ サラダ油 バター 米粉 砂糖	玉ねぎ キャベツ にんじん コーン	901 kcal 31.3 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。

【17日 大沢小学校】・【23日 東児玉小学校6-1】【27日 東児玉小学校6-2】 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！

【大沢小】…ごはん、揚げパン、ワンタンスープ、カレー、から揚げ、たれカツ、フルーツポンチ、ごまあえ、みかん、ヨーグルトなど  
 【東児玉小6-1】…揚げパン、わかめごはん、コーヒ牛乳、みそポテト、から揚げ、大豆のかりかり揚げ、クレープなど  
 【東児玉小6-2】…揚げパン、わかめごはん、りんごジュース、アルファベットスープ、ぎょうざ、かみかみサラダ、プリンなど

給食レシピ

～長ねぎのナムル～

材料 4人分

- ・ねぎ 80g … 斜めに切る
- ・もやし 85g
- ・ほうれんそう 100g … 3cmに切る
- ・にんじん 10g … 千切り
- ・ハム 40g … 短冊切り



1月10日の  
給食です♪



作り方

- ① 野菜とハムを茹で、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② ★を全て合わせ、加熱する。  
粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ ①と②、ごまを合わせる。

～できあがり～