
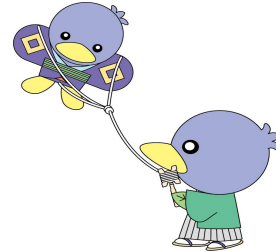























































































# 1 月 分 学 校 給 食 献 立 表

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
<div>  </div> <div> <p>1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です。</p> <p>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よう。</p> </div> <div>  </div>				
<p>12 成人の日</p>	<p>13 手作りじゃがいものチーズカレー焼き</p> <p>ブロッコリーのサラダ   </p> <p>じゃがいものチーズカレー焼き  アルファベットスープ </p> <p>クロワッサン </p>	<p>14 豆腐はカルシウムが豊富</p> <p>ナムル   </p> <p>蒸しぎょうざ  マーボー豆腐 </p> <p>ごはん </p>	<p>15 里芋のに入った雑炊</p> <p>きんぴらごぼう   </p> <p>みかん  鶏のごまみそ焼き  雑炊 </p>	<p>9 ココア揚げパン！ 松久小6年・東児玉小6-2・大沢小6年リクエスト</p> <p>グリーンサラダ   </p> <p>揚げパン  ココア  鶏と白菜のクリーム煮 </p>
<p>19 タレカツ！松久小6年リクエスト</p> <p>おひたし   </p> <p>タレカツ  大根のみそ汁 </p> <p>ごはん </p>	<p>20 コッペパンにはさんで食べよう！</p> <p>フレンチサラダ   </p> <p>フランクのオニオントマトソース  シチュー </p> <p>コッペパンスライス </p>	<p>21 大根おろし入りの焼肉</p> <p>もやしと人参の中華和え   </p> <p>おろし焼肉  春雨スープ </p> <p>ごはん </p>	<p>22 レバーは鉄分が豊富</p> <p>即席漬け   </p> <p>レバーのかりん揚げ  すまし汁 </p> <p>ごはん </p>	<p>23 フルーツポンチ！東児玉小6-1・大沢小6年リクエスト</p> <p>フルーツポンチ   </p> <p>鶏と野菜のフリット  ミートソーススパゲティ </p> <p>ディニッシュパン </p>
<p>26 食べて体を温めよう</p> <p>ごまドレッシング和え   </p> <p>鶏の塩麹焼き  おでん </p> <p>茶飯 </p>	<p>27 コーンたっぷりクリームスープ</p> <p>マカロニサラダ   </p> <p>はちみつパン  ハンバーグデミソース  コーンクリームスープ </p> <p>飲むヨーグルト </p>	<p>28 よくかんで食べましょう</p> <p>もやしのごま酢和え   </p> <p>さばの味噌煮  すいとん </p> <p>ごはん </p>	<p>29 野菜を食べよう！</p> <p>青菜のソテー   </p> <p>オムレツ  チキンカレー </p> <p>ごはん </p>	<p>30 具だくさんのラーメンの汁</p> <p>きゅうりのピリッと漬け   </p> <p>中華麺  しゅうまい  担麺の汁 </p>

# 〔 令和8年度1月分 配布用献立表 〕

## 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 金	ココア揚げパン 牛乳 鶏と白菜のクリーム煮 グリーンサラダ	牛乳 鶏肉	コッペパン 砂糖 サラダ油 シチュールウ ココア	玉ねぎ にんじん 大根 はくさい コーン キャベツ きゅうり えだまめ	724 kcal 23.3 g
13 火	クロワッサン 牛乳 アルファベツスープ じゃがいものカレーチーズ焼き ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ	クロワッサン サラダ油 マカロニ じゃがいも 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン きゅうり	631 kcal 23.3 g
14 水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 蒸しぎょうざ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ぎょうざ	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ もやし きゅうり	752 kcal 27.4 g
15 木	雑炊 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き きんぴらごぼう みかん	たまご 牛乳 鶏肉 みそ	さといも ごはん 砂糖 サラダ油 ごま	にんじん 大根 にら ごぼう れんこん みかん	577 kcal 25.1 g
16 金	地粉うどん 牛乳 けんちんうどん汁 青のりポテト ツナサラダ	牛乳 ちくわ あおのり まぐろ水煮	地粉うどん ごま油 砂糖 じゃがいも サラダ油	ごぼう にんじん 大根 ねぎ キャベツ きゅうり	695 kcal 23.0 g
19 月	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 たれカツ おひたし	牛乳 油揚げ みそ わかめ 鶏肉	ごはん 小麦粉 パン粉 サラダ油 砂糖	大根 ねぎ ほうれんそう もやし にんじん	847 kcal 31.0 g
20 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 フランクフルト	コッペパンスライス じゃがいも シチュールウ 砂糖 サラダ油	玉ねぎ にんじん しめじ トマト水煮 キャベツ きゅうり	740 kcal 26.3 g
21 水	ごはん 牛乳 春雨スープ おろし焼肉 もやしと人参の中華和え	牛乳 わかめ 豚肉	ごはん はるさめ サラダ油 砂糖 ごま油 ごま	干しいたけ にんじん 玉ねぎ はくさい にんにく しょうが 大根 もやし きゅうり	663 kcal 24.5 g
22 木	ごはん 牛乳 ふりかけ すまし汁 レバーのかりん揚げ 即席漬け	牛乳 ふりかけ 豆腐 なると わかめ 豚肝臓	ごはん でん粉 じゃがいも サラダ油 砂糖	ねぎ しょうが きゅうり キャベツ にんじん	716 kcal 28.0 g
23 金	ディニッシュパン 牛乳 ミートソースパグティ 鶏と野菜のフリット フルーツポンチ	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉と野菜のフリット	ディニッシュパン スパゲティ サラダ油 ナタデココ	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく エリンギ トマト水煮 みかん缶 バイン缶 ぶどうゼリー カクテルゼリー	806 kcal 28.6 g
26 月	茶めし 牛乳 おでん 鶏の塩麴焼き 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 こんにゃく ごま サラダ油	大根 ほうれんそう もやし コーン	784 kcal 33.3 g
27 火	はちみつパン 飲むヨーグルト コーンクリームスープ ハンバーグデミソース マカロニサラダ	飲むヨーグルト 鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム ハンバーグ	はちみつパン サラダ油 米粉 砂糖 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ コーンペースト コーン にんじん きゅうり	813 kcal 31.1 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 水	ごはん 牛乳 すいとん さばのみそ煮 もやしのごま酢和え	牛乳 豚肉 なると さば みそ	ごはん 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	にんじん はくさい ねぎ しょうが もやし きゅうり	753 kcal 32.5 g
29 木	ごはん 牛乳 チキンカレー オムレツ 青菜のソテー	牛乳 鶏肉 オムレツ	ごはん サラダ油 じゃがいも カレールー	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし 小松菜 コーン	831 kcal 24.5 g
30 金	中華めん 牛乳 タンメン汁 ポークしゅうまい きゅうりのピリッと漬け	牛乳 豚肉 ポークしゅうまい	中華めん ごま油 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 干しいたけ もやし はくさい にら きゅうり	639 kcal 26.1 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。

### 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。小学校の6年生に希望する料理を5つあげてもらいました。3学期中に、各クラスの希望料理を2つずつ取り入れていきます。

**9日 ココア揚げパン 松久小学校6年・東児玉小学校6年・2・大沢小学校6年**

**16日 青のりポテト 東児玉小学校6年・1**

**19日 タレカツ 松久小学校6年**

**23日 フルーツポンチ 東児玉小学校6年・1・大沢小学校6年**



### 給食レシピ すいとん

#### ～材料～ 4人分

- ・水 800ml
- ・鰹の素 10g
- ・豚小間肉 48g
- ・酒 4.8g
- ・にんじん 24g
- ・白菜 140g
- ・塩 1g
- ・しょうゆ 33g
- ・なると 24g
- ・ねぎ 48g

#### ～作り方～

- ① 豚肉に酒をふっておく。
- ② 鍋に水を入れだしをとる。
- ③ 野菜と豚肉を加え、火を通す。
- ④ 小麦粉と牛乳を混ぜ（様子をみて水を加える）汁に落とし入れる。
- ⑤ 調味料で味を調える。



～できあがり～

- 小麦粉 53g
- 牛乳 20g
- 水 34g



すいとんの団子には、牛乳を入れて、カルシウムをとれるようにしています！