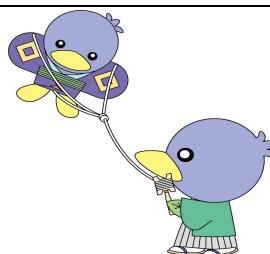


1月分学校給食献立表

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しょう。</p>			
12 成人の日	13 手作りじゃがいものチーズカレー焼き ブロッコリーのサラダ クロワッサン	14 豆腐はカルシウムが豊富 ナムル ごはん	15 里芋の入った雑炊 きんぴらごぼう みかん 鶏のごまみそ焼き	9 ココア揚げパン！ グリーンサラダ 揚げパン 牛乳 ココア 鶏と白菜のクリーム煮
19 タレカツ！松久小6年リクエスト おひたし ごはん タレカツ 大根のみそ汁	20 コッペパンにはさんで食べよう！ フレンチサラダ フランクのオニオントマトソース コッペパンスライス	21 大根おろし入りの焼肉 もやしと人参の中華和え ごはん おろし焼肉 春雨スープ	22 レバーは鉄分が豊富 即席漬け ごはん レバーのかりん揚げ ふりかけ	16 青のりポテト！東児玉小6-1リクエスト ツナサラダ 地粉うどん 牛乳 青のりポテト けんちんうどん汁
26 食べて体を温めよう ごまドレッシング和え 茶飯 鶏の塩麹焼き おでん	27 コーンたっぷりクリームスープ マカロニサラダ はちみつパン	28 よくかんで食べましょう もやしのごま酢和え ごはん さばの味噌煮 すいとん	29 野菜を食べよう！ 青菜のソテー ごはん オムレツ チキンカレー	23 フルーツポンチ！東児玉小6-1・大沢小6年リクエスト フルーツポンチ 鶏と野菜のフリット ディニッシュパン 牛乳 ミートソーススパゲティ
26 食べて体を温めよう ごまドレッシング和え 茶飯 鶏の塩麹焼き おでん	27 コーンたっぷりクリームスープ マカロニサラダ はちみつパン	28 よくかんで食べましょう もやしのごま酢和え ごはん さばの味噌煮 すいとん	29 野菜を食べよう！ 青菜のソテー ごはん オムレツ チキンカレー	30 具だくさんのラーメンの汁 きゅうりのピリッと漬け 中華麺 牛乳 しゅうまい タン麺の汁

[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 アルファベットスープ 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 マカラニ 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 マー婆ー豆腐 蒸しそうざ 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	しようが 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 たれかつ 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 ぶりかけ すまじ レバーのかりん揚げ 即席漬け	牛乳 ぶりかけ 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 ミートソーススパゲティ 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 マカラニサラダ	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 マカラニ 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 カレールウ	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6-2・大沢小学校6年

16日 青のりポテト 東児玉小学校6-1

19日 タレかつ 松久小学校6年

23日 フルーツポンチ 東児玉小学校6-1・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
- ・小麦粉 53g
- ・牛乳 20g
- ・水 34g

～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)
- ⑤ 汁に落とし入れる。
- ⑥ 調味料で味を調える。

～できあがり～



すいとの団子には、牛乳を入れて、カルシウムをとれるようにしています！