



令和4年1月 献立予定表



都合により、献立を変更することがあります。

令和4年1月 献立予定表		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんばく質 g	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
曜日	献立名	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂類	脂質 g	塩分 g	
	麦入りごはん					米 麦		800	25.2	
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト パセリ	たまねぎ エリンギ		油 ルウ			
	牛乳		牛乳							
	ゆで野菜サラダ			小松菜	キャベツ もやし コーン					
	香味中華ドレッシング						ドレッシング	22.6	2.6	
	豆乳とココアのデザート	豆乳				砂糖 水あめ				
 	朝焼きコッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		791	36.5	
	とちおとめジャム				いちご	砂糖				
	牛乳		牛乳							
	鶏肉とじゃが芋のグチャップ 和え	鶏肉		パセリ	玉ねぎ しょうが レモン	じゃが芋 砂糖	油	25.3	3.4	
	白菜スープ	豚肉		こまつな にんじん	白菜	春雨	油			
 	麦入りごはん					米 麦		783	30.6	
	セルフ中華丼	豚肉 かまぼこ いか うすら卵		にんじん ピーマン	白菜 たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが	でんぶん	油			
	牛乳		牛乳							
	チンゲン菜と豆腐のスープ	豆腐		チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ			20.6	2.4	
	フルーツ杏仁風プリン	豆乳			桃 あんず	砂糖				
	麦入りごはん ふりかけ		ひじき			米 麦 砂糖	ごま	794	28.1	
	牛乳		牛乳							
	ししゃもフライ	ししゃも				小麦粉	油			
	切干大根のポン酢和え			ほうれん草 にんじん	切干大根		ごま	24.8	2.1	
	のっぺい汁	豚肉 豆腐		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	里芋	油			
 ランチマット強化週間 3年生の部1位！ 3-2 リクエストメニュー						米		835	36.2	
			牛乳							
		鶏肉			しょうが	でんぶん	油			
			のり	にんじん こまつな	白菜				23.1	2.4
		豚肉		にら にんじん	キャベツ しめじ ねぎ	春雨	油			
	豆乳					さつま芋 砂糖 じゃが芋				
	麦入りごはん					米 麦		814	36.5	
	牛乳		牛乳							
	さば文化干し	さば								
	ゆで野菜にんにく醤油和え			にんじん	もやし キャベツ にんにく		ごま油	27.0	3.0	
	ひじきと大豆の煮物	大豆 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	油			
 	薄切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		787	30.8	
	フルーツクリーム		生クリーム		みかん バイン	砂糖				
	牛乳		牛乳							
	ポークポトフ	豚肉 鶏肉 ベーコン		にんじん いんげん	キャベツ 玉ねぎ セロ リー	じゃがいも		24.4	3.2	
	春雨サラダ			小松菜 にんじん	もやし	春雨 砂糖	油			
 	麦入りごはん					米 麦		860	26.1	
	セルフかき揚げ丼	えび いか		春菊 にんじん	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	油			
	牛乳		牛乳							
	からしあえ			にんじん	白菜 もやし			29.2	3.2	
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌		にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ	じゃが芋	油			

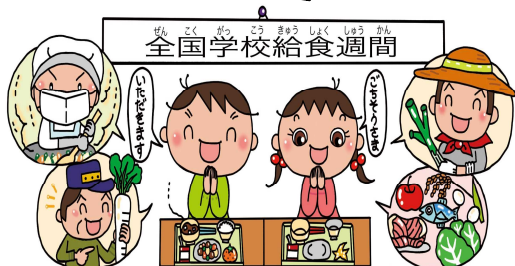


陽西中学校

		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類	脂質 g	塩分 g
21(金)	献立名								
	麦入りごはん					米 麦			
	ポークカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	ルウ 油	810	24.4
	牛乳		牛乳						
	海そうサラダ		海そう		もやし キャベツ きゅうり コーン				
	ナムルドレッシング						ドレッシング ごま	22.8	3.3
24(月)	献立名								
	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					847	24.1
	里芋コロッケ	豚肉			たまねぎ	里芋 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉	油		
	もやしとにらのごま和え			にんじん にら	もやし	砂糖	ごま		
	かんぴょうの卵とじ汁	卵		にんじん 小松菜	ねぎ かんぴょう			23.3	2.9
25(火)	献立名								
	ジャンバラヤ	ウインナー		ピーマン トマト	玉ねぎ セロリー にんにく	米 麦	油		
	牛乳		牛乳					843	33.5
	ジャークチキン	鶏肉			にんにく		油		
	野菜スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ			34.4	3.4
	ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖			
26(水)	献立名								
	シナモントースト		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	バター		
	牛乳		牛乳					771	34.2
	チリコンカン	大豆 いんげん豆 ひよこ豆 豚肉		トマト にんじん	玉ねぎ 枝豆 にんにく		油		
	ゆで野菜サラダ			にんじん ほうれん草	キャベツ コーン			29.7	3.5
	香味塩ドレッシング						ドレッシング		
27(木)	献立名								
	赤飯 ごま塩	ささげ				もち米	ごま		
	牛乳		牛乳					828	36.6
	モロのから揚げ	モロ			しょうが	でんぷん	マヨネーズ 油		
	もやしと小松菜のソテー	ハム		小松菜	もやし にんにく		油		
	けんちん汁	豚肉 豆腐		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	里芋	油	21.7	2.7
28(金)	献立名								
	麦入りごはん ふりかけ					米 麦			
	牛乳		牛乳					785	32.9
	焼き鳥風和え物	鶏肉 豚肉		にんじん	ねぎ しょうが		油	20.8	2.8
	いものこ汁	豆腐 みそ		小松菜 にんじん	ねぎ	里芋			
31(月)	献立名								
	麦入りご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳					802	35.0
	ポークアドボ	豚肉 うすら卵			玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	油	22.4	2.1
	ブロッコリーとキャベツのコンソメ煮	ウインナー		ブロッコリー	キャベツ コーン		油 バター		

1月24日から30日

今月のミネラル平均 カルシウム:405mg 鉄分:4.1mg

基準値 830 269~415
18.4~27.6 2.5

全国学校給食週間

給食は、明治22年、山形県の小学校でお弁当を持って来られない子供のために、お昼ご飯を食べさせていたのが始まりです。徐々に日本各地に広まった学校給食が、戦争で中止され、戦後再び再開された日が記念日として定められました。再開日は12月24日でしたが、このころは冬休み直前になるため1か月後の1月24日が「学校給食記念日」となりました。陽西中は1月24日～31日に、給食週間の献立を実施します。お楽しみに！