

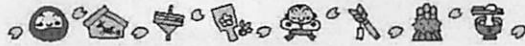


# 1月の予定献立表



平成30年度

志木市立志木第二中学校



日	曜	献立名			エネルギー		主に体をつくる食品 牛乳・肉・魚・豆類・海藻など	主に力や熱になる食品 米・パン・麺・砂糖・油など	主に体の調子を整える食品 野菜・果物・きのこなど
		主食	飲物	おかず	kcal	g			
9	水	ご飯 	牛乳 	赤魚の煮付け 紅白なます 雑煮	722	318	牛乳 鶏もも肉 赤魚	米 赤米 上白糖 澱粉 三温糖 餅(白)	人参 小松菜 春菊 生姜 大根 レモン 葱 白菜 蕪 せり
10	木	カレーうどん 	牛乳 	ちくわの二色揚げ (のり・人参)	770	333	牛乳 豚もも肉 油揚げ 焼きちくわ たまご 青のり	うどん 三温糖 小麦粉 澱粉 有塩バター 油	人参 玉葱 葱
11	金	東松山風焼き鶏片 	牛乳 	切り干し大根のはりはり漬け 豆腐とわかめのすまし汁	718	333	牛乳 豚もも肉 米味噌 木綿豆腐 わかめ	米 おおむぎ 三温糖 ごま ごま油	人参 キャベツ 生姜 白菜 すりおろしりんご にんにく 切り干し大根
14	月	成人の日							
15	火	じゅうい 	牛乳 	チャンブル わかめスープ	649	251	牛乳 豚こま肉 豚ばら肉 無塩せきハム 絹ごし豆腐 たまご 昆布 わかめ	米 三温糖 トック 油 ごま油	人参 にら 干し椎茸 玉葱 もやし 葱
16	水	ピザトースト 	牛乳 	豆とマカロニサラダ コンソメスープ	767	286	牛乳 無塩せきウィンナー 大豆 枝豆 鶏もも肉 ミックスチーズ	食パン マカロニ 三温糖 じゃがいも オリーブ油 マヨネーズ 有塩バター	パジル 青ピーマン 人参 パセリ にんにく 玉葱 カーネルコーン キャベツ
17	木	ご飯 	牛乳 	鮭の塩焼き 塩もみ すいとん	678	338	牛乳 鮭 豚こま肉 油揚げ	米 さつまいも	人参 小松菜 キャベツ 生姜 大根 葱 白菜
18	金	味噌ラーメン 	牛乳 	手作りジャンボ焼売	858	345	牛乳 豚もも肉 彩花味噌(赤) 木綿豆腐 ひき肉	中華麺 澱粉 生シウマイ皮 油 ごま油	人参 にら 生姜 にんにく もやし キャベツ 葱 カーネルコーン
21	月	竹輪と牛乳のごまだれ 	牛乳 	沢煮椀	740	253	牛乳 焼きちくわ 豚肩ロース	米 おおむぎ 澱粉 三温糖 里芋 米ぬか油 白ごま 油	人参 小松菜 ごぼう 生姜 筍 大根 葱
22	火	ご飯 	牛乳 	手作りメンチカツ 磯の香和え 大根の味噌汁	847	346	牛乳 豚ひき肉 たまご 油揚げ 彩花味噌汁(白) きざみのり	米 おおむぎ パン粉 小麦粉 ごま 米ぬか油	小松菜 玉葱 キャベツ もやし 大根 葱
23	水	きな粉湯(ガソ) 	牛乳 	ポテト入り野菜サラダ ベーコンとキャベツのスープ	632	209	牛乳 きな粉 無塩せきシュルダーベーコン	米粉ツイストパン 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 油 サンフラワー油 粒マスタード	ブロッコリー 人参 生姜 キャベツ カーネルコーン
24	木	ご飯 	牛乳 	油淋鶏 小松菜のごま和え 中華風卵スープ	788	292	牛乳 鶏もも肉 豚こま肉 たまご	米 澱粉 三温糖 米ぬか油 油 白ごま ごま油	小松菜 人参 葱 にんにく 生姜 キャベツ きくらげ 干し椎茸
25	金	ゆかりご飯 	牛乳 	くじらの竜田揚げ コーンとキャベツのサラダ 野菜のスープ	738	298	牛乳 鯨の肉	米 澱粉 じゃがいも 油 米ぬか油 ごま油	炊きこみゆかり 人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり カーネルコーン
28	月	ミートスパゲティ 	牛乳 	豆と野菜のサラダ パイナップルゼリー	722	304	牛乳 豚ももひき肉 大豆 枝豆 わかめ 寒天	スパゲティ 小麦粉 三温糖 上白糖 油 オリーブ油 有塩バター	人参 トマト缶 にんにく 生姜 玉葱 セロリ キャベツ マッシュルーム
29	火	根菜カレー 	牛乳 	こんにゃくサラダ	756	204	牛乳 鶏もも肉	米 おおむぎ 里芋 小麦粉 上白糖 サラダ用こんにゃく 油 有塩バター 白ごま	人参 にんにく 生姜 ごぼう れんこん 玉葱 すりおろしりんご
30	水	ご飯 	牛乳 	鯖の塩麹焼き 茎わかめの金平 味噌汁	736	333	牛乳 まさば 豚もも肉 油揚げ 白みそ 茎わかめ	米 三温糖 ごま油 白ごま	人参 いんげん ごぼう 大根 葱
31	木	ご飯 	牛乳 	フルコギ かき玉汁	725	308	牛乳 豚もも肉 たまご	米 おおむぎ 三温糖 澱粉 はちみつ ごま油 ごま	人参 にら ほうれん草 玉葱 白菜 ぶなしめじ えのきたけ もやし にんにく

## 1月24日~30日は全国学校給食週間です!!



日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で飢食を持参できない子どもたちのために、おにぎりと魚、漬物を用意したのが始まりです。全国に広まった給食も戦争で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。今は豊かになった日本ですが、当時の気持ちを忘れないために設けられたのが「全国学校給食週間」です。この期間に、学校給食の歴史をふり取り、食べ物や作る人々の思いに感謝し、食べることの大切さをあらためて考えてほしいと思います。

\*都合により献立を変更することがあります。

★毎月19日は「食育の日」です。この日はご家族で、食事についてお話ししてみませんか？

★今月の給食費の口座引き落としは、1月28日(月)です。前日までに、ご入金をよろしくお願い致します。