



# 1月の予定献立表



R2年度

志木市立志木第二中学校

日	曜	献立名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	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					
7	木	赤米		赤魚の煮つけ 紅白なます 七草雑煮	716	25.6	牛乳 金目鯛 鶏肉	米 上白糖 でんぷん 三温糖 煮込み餅(赤) 煮込み餅(白)	にんじん せり 小松菜 春菊 白菜 しょうが 大根 レモン ねぎ かぶ
8	金	牛すきうどん		いかの天ぷら	785	39.5	牛乳 牛肉 焼き豆腐 いか たまご	うどん しらたき 三温糖 小麦粉 米ぬか油	ほうれん草 白菜 ねぎ えのき茸 ぶなしめじ
11	月	成人の日							
12	火	ご飯		筑前煮 里芋の味噌汁 みかん	714	27.8	牛乳 鶏肉 油揚げ 白味噌 カットわかめ	米 こんにゃく 三温糖 サラダ油 里芋	にんじん さやえんどう 筍 ごぼう 干し椎茸 れんこん 大根 ねぎ
13	水	餃子丼		じゃが団子入り野菜スープ	792	30.4	牛乳 豚肉 鶏がら 鶏肉	米 おおむぎ じゃがいも 三温糖 サラダ油 ごま油 ごま油	にら にんじん しょうが 玉ねぎ にんにく キャベツ エリンギ
14	木	ご飯		かんぱちのガーリック風味焼き 野菜の柚子風味和え のっぺい汁	646	32.9	牛乳 かんぱち 豚肉 木綿豆腐	米 里芋 でんぷん ごま油	小松菜 にんじん にんにく 舞茸 しょうが 白菜 柚子 えのき茸
15	金	スパゲッティ ミートソース		抹茶のカップケーキ	874	26.0	牛乳 牛肉 豚肉 たまご	スパゲッティ サラダ油 小麦粉 ホワイトチョコ 上白糖 オリーブ油 有塩バター	にんじん トマト缶 にんにく 玉ねぎ しょうが セロリ マッシュルーム
18	月	麦ごはん		ポークピカタ 花野菜とコーンの塩炒め 鶏肉と野菜のスープ	776	33.9	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 鶏がら サラダ油 パルメザンチーズ	米 おおむぎ 小麦粉 サラダ油	パセリ フロッコリー 小松菜 ねぎ にんじん カリフラワー にんにく カーネルコーン ブラックマッペもやし
19	火	ご飯		鶏肉の葱味噌焼き お浸し けんちん汁	700	36.7	牛乳 しらす 鶏肉 白味噌 油揚げ 木綿豆腐	米 三温糖 板こんにゃく ごま油 じゃがいも サラダ油	小松菜 にんじん ねぎ 大根 ごぼう ブラックマッペもやし
20	水	タンメン		じゃが丸くん(カレー)	891	31.3	牛乳 豚肉 鶏がら げん骨 たまご ミックスチーズ	蒸し中華麺 三温糖 でんぷん じゃがいも サラダ油 米ぬか油	にんじん にら にんにく 白菜 ねぎ ヤングコーン ブラックマッペもやし しょうが
21	木	麦ごはん		手作りのハンバーグ ポテトサラダ オニオンスープ	841	27.5	牛乳 豚肉 牛肉 鶏がら たまご 木綿豆腐	米 おおむぎ 生パン粉 三温糖 じゃがいも 有塩バター 白ごま マヨネーズ サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん きゅうり カーネルコーン 玉ねぎ
22	金	中華丼		3年生私立入試給食なし おこげスープ みかん	712	27.2	牛乳 豚肉 鶏がら いか ほたて むきえび	米 おおむぎ でんぷん おこげ サラダ油 ごま油	にんじん 小松菜 チンゲン菜 玉ねぎ 筍 白菜 しょうが 干し椎茸 きくらげ
25	月	粉雪揚げパン		1/25~1/30給食週間 チキンサラダ キャベツとポテトのスープ	807	27.0	牛乳 ほぐしささ身 鶏がら 無塩せきウィンナー	ツイストパン グラニュー糖 粉糖 じゃがいも 米ぬか油 マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	にんじん フロッコリー 玉ねぎ キャベツ カーネルコーン
26	火	わかめご飯		鯨の竜田揚げ キャベツときゅうりの即席漬け 根菜の味噌汁	724	32.4	牛乳 炊き込みわかめ 鯨肉 油揚げ 白味噌	米 でんぷん 白ごま 米ぬか油	にんじん にんにく しょうが かぶ キャベツ きゅうり レモン
27	水	ご飯		鮭の塩焼き 切り干し大根のはりはり漬け 貝だくさん味噌汁	676	33.0	牛乳 さけ 豚肉 白味噌 木綿豆腐	米 三温糖 さつま芋 白ごま 板こんにゃく サラダ油	にんじん 切り干し大根 えのき茸 白菜 大根 ねぎ
28	木	バターライス		スープカレー こんにゃく寒天入りフルーツポンチ	768	25.0	牛乳 昆布一分入り 鶏肉 鶏がら うずらの卵	米 おおむぎ ドライパン粉 小麦粉 生パン粉 三温糖 米ぬか油 こんにゃく寒天	パセリ にんじん フロッコリー セロリ かぼちゃ 青ピーマン ぶなしめじ にんにく しょうが 玉ねぎ パイン缶 すりおろしりんご みかん缶 黄桃缶
29	金	ご飯		蓮根入りメンチカツ コールスローサラダ ポパイスープ	889	32.7	牛乳 豚肉 たまご 鶏がら 無塩せきベーコン	米 おおむぎ ドライパン粉 小麦粉 生パン粉 三温糖 白ごま 米ぬか油 サラダ油	にんじん ほうれん草 玉ねぎ れんこん カーネルコーン キャベツ

1月28日、29日は2年生は給食はありません。

\*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、食事について話してみませんか？

★今月の給食費の口座引き落としは、1月27日(水)です。前日までに、ご入金をよろしくお願い致します。



## お正月レシピ



### 赤魚の煮付け 4人分

#### 作り方

- 赤魚 60g 4切
  - しょうが (輪切り) 6g
  - 水 150ml
  - 上白糖 33g (大さじ2強)
  - 醤油 43g (大さじ2弱)
  - 本みりん 11g (小さじ2強)
  - かつおだし 70ml
  - でんぷん 3g (小さじ1弱)
- 鍋に水調味料、しょうがを入れて一煮立ちさせます
  - ②蒸しざるに魚を重ならないように広げて洗めます
  - ③再度煮立ったらアルミホイルで落し蓋して、弱火で8分程度煮ます
  - ④③を引き上げます
  - ⑤④にでんぷんでとろみをつけて魚に煮汁をかけます

### 紅白なます 4人分



#### 作り方

- 大根 140g (千切り)
  - 人参 50g (千切り)
  - 酢 9g (小さじ2弱)
  - 三温糖 9g (小さじ2弱)
  - 塩 2g (小さじ1/3)
  - レモン 3g (小さじ1/2)
- ①大根・人参を千切りしゆでて、水で冷やす
  - ②調味料を一緒に加熱し、粗熱が取れたら冷蔵庫にいれます
  - ③①と②を合わせます

### 七草白玉雑煮 4人分



- 鶏もも肉 60g (角切り)
- 酒 3g (小さじ1/2)
- 人参 93g (いちよう切)
- 大根 140g (いちよう切)
- ねぎ 30g (小口切)
- せり 12g (3cmカット)
- 白菜 74g (軸と葉を短冊)
- かぶ 40g (いちよう切)
- 小松菜 40g (3cmカット)
- 春菊 18g (2cmカット)
- 醤油 8g (小さじ2弱)
- 塩 2g (小さじ1/2)
- 水 290ml
- 鰹節(だし用) 8g
- 煮込み餅(紅) 50g
- 煮込み餅(白) 50g

#### 作り方

- ①野菜をカットする
- ②鍋に水を入れ沸騰したら鰹節を入れだしをとります
- ③②に鶏肉・青菜以外の野菜を入れ煮ます
- ④③野菜がやわらかくなったら調味料を入れ味を調えます
- ⑤④に餅をいれます。
- ④に青菜をいれます