



令和2年度 1月 学校給食予定献立表



京丹後市立 久美浜中学校

| 日 | 曜日 | 献立内容 | | | 牛乳 | 材料 | | | | | | 栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg |
|----|----|---------------------|--------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---|--------------------|-------------------------------|------------------------|---------------------------------|--------------------------|--|
| | | | | | | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主に体のエネルギー源になる | | |
| | | 主食 | 主菜 | 副菜、デザート等 | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 7 | 木 | 三学期 始業式 | | | | 明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします。 | | | | | | |
| 8 | 金 | 減量ご飯 | 炭火みそ | ツナのおひたし 七草うどん 【春の七草】 | ○大豆、みそ、ツナ、鶏肉、かまぼこ、油揚げ | 牛乳 | にんじん、ほうれん草、大根の葉、七草 | キャベツ、大根、ごぼう、土しよが、かぶ | 米、干しうどん、砂糖 | 油 | 757 26.9 323 | |
| 11 | 月 | 成人の日 | | | | 春巻きの中には、ウィンナーソーセージ・うずらたまご・ミックスチーズの3種類のうち、どれかが入っています。自分の好きな具が当たったら、ラッキー!? 何が入っているかお楽しみに♪ | | | | | | |
| 12 | 火 | ご飯 | おみくじ春巻き | 即席漬汁 中華スープ | ○豚ミンチ、鶏ミンチ、鶏肉、豆腐 | 牛乳、炊込みわかめ | にんじん、ねぎ、水菜 | キャベツ、たまねぎ | 米、小麦粉、さつまいも | 油、ごま油 | 839 27.3 373 | |
| 13 | 水 | ご飯 | 松風焼き | たたきごぼう 豚汁 【正月料理】 | ○鶏ミンチ、豆腐、みそ、豚肉、鶏卵 | 牛乳 | にんじん、ねぎ | たまねぎ、土しよが、ごぼう、干しいたけ、もやし、大根 | 米、砂糖、さつまいも | いりごま | 799 30.2 375 | |
| 14 | 木 | 中華風炊き ごみご飯 | 鶏肉とキャベツ の炒め物 | みそワンダンスープ みかん | ○焼き豚、豚肉、鶏肉、豆腐、みそ | 牛乳 | にんじん、ねぎ、小松菜 | キャベツ、もやし、スイートコーン、みかん | 米、さといも、ワンタン、砂糖、片栗粉 | 油 | 723 28.5 332 | |
| 15 | 金 | 小豆ご飯 | ツバスの 甘辛がらめ | 紅白あまず もち入り雑煮 【小正月】 | ○小豆、ツバス、豆腐、かまぼこ、みそ | 牛乳 | 金時にんじん、にんじん、ねぎ | 大根、土しよが | 米、砂糖、片栗粉、もち、さといも | 油 | 903 32.9 307 | |
| 18 | 月 | ご飯 (特別栽培米) | さつまいもの グラタン | しどひじきふりかけ 冬野菜のスープ煮 【たんご・食の日】 | ○花かつお、豚肉、ベーコン | 牛乳、干しひじき、チーズ | にんじん、ブロッコリー、小松菜 | たまねぎ、はくさい、大根、きくらげ | 米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、小麦粉 | バター、油、植物性クリーム、いりごま | 900 27.5 408 | |
| 19 | 火 | ゆかりご飯 (減量・特別栽培米) | ソース焼きそば | 大根とささみの和風サラダ ぼんかん | ○豚肉、ささみフレーク | 牛乳 | にんじん、ピーマン、水菜 | たまねぎ、キャベツ、もやし、大根、ぼんかん | 米、中華めん、砂糖 | 油 | 765 27.6 329 | |
| 20 | 水 | 中間テスト(3年生のみ) | | | | 頭を動かすには「ブドウ糖」が必要です。ごはんやパンなどの炭水化物と、体を目覚めさせるために肉、卵、魚、野菜などが入ったおかずや汁ものなど、しっかり朝ごはんを食べましょう! | | | | | | |
| 21 | 木 | 中間テスト(全学年) | | | | | | | | | | |
| 22 | 金 | ご飯 (特別栽培米) | 栄養満点ナゲット | 白菜のこんぶ和え やかましいみぞ汁 | ○おから、豆腐、鶏ミンチ、卵、油揚げ、みそ | 牛乳、塩昆布、わかめ | にんじん、ほうれん草、ねぎ | たまねぎ、にんにく、土しよが、はくさい、しめじ | 米、片栗粉、じゃがいも | 油 | 839 29.2 379 | |
| 25 | 月 | ご飯 (特別栽培米) | 鮭フライのオーロラ ソースかけ | ブロッコリーのサラダ ピースープ 【世界の料理~カナダ~】 | ○鮭、卵、ベーコン | 牛乳 | にんじん、ブロッコリー | たまねぎ、キャベツ、にんにく、グリーンピース | 米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、小麦粉、パン粉 | 油、オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ | 912 34.0 298 | |
| 26 | 火 | ごまご飯 | けんちん煮 | 五目さんびら | ○豚肉、豆腐、はんぺん、鶏肉 | 牛乳 | にんじん、さやいんげん | 大根、ごぼう、れんこん | 米、砂糖、さといも | 油、いりごま | 835 31.2 431 | |
| 27 | 水 | わかめご飯 | 冬野菜の クリームシチュー | 小松菜とコーンのソテー りんご | ○鶏肉、ベーコン | 牛乳、炊込みわかめ、粉チーズ | にんじん、小松菜、ブロッコリー | たまねぎ、かぶ、はくさい、キャベツ、スイートコーン、りんご | 米、じゃがいも、小麦粉 | 油、バター、植物性クリーム | 837 29.0 381 | |
| 28 | 木 | 麦ご飯 | 大豆とひじきの かき揚げ | ささいかのかみかみサラダ 沢庵精 【歯の日】 | ○大豆、竹輪、エビ、ハム、ささいか、卵、豚肉 | 牛乳、干しひじき | にんじん、ねぎ、さやいんげん、小松菜 | たまねぎ、切干大根、もやし、ごぼう、干しいたけ | 米、麦、小麦粉、米粉 | 油 | 815 29.1 360 | |
| 29 | 金 | 親子丼 | | | 春菊のごま和え さつまいもの黒糖蒸しパン | ○鶏肉、卵、かまぼこ | 牛乳 | にんじん、しゆんぎく、ねぎ | たまねぎ、はくさい | 米、さつまいも、ホットケーキミックス、砂糖、片栗粉 | バター、いりごま | 880 31.9 402 |
| 30 | 土 | ビーフストロガノフ(麦ご飯) | | | ポテトサラダ ロシアンティーゼリー 【PTA総会・学校公開】 | ○牛肉、ささみフレーク | 牛乳 | にんじん、水菜 | たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、レモン | 米、麦、じゃがいも、いちごジャム、ハヤシルウ、砂糖、ゼリーの素 | オリーブ油、植物性クリーム、ノンエッグマヨネーズ | 925 27.1 294 |

ビーフストロガノフ・ロシアンティーゼリーはどちらもロシアの料理(飲み物)です。ビーフストロガノフの名前の由来は、19世紀にロシアのストロガノフ伯爵の料理人が考えたからとされています。ハヤシルウにも似ていますが、サワークリームという酸味のあるクリームを入れるのが特徴です。(給食では、生クリームとレモン汁で代用しています。) また、ロシアでは紅茶にジャムを添え、ジャムとともに紅茶を飲む習慣があります。給食ではその紅茶の飲み方をイメージし、紅茶ゼリーにイチゴジャムのソースをかけたデザートを出します。

※都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。