



1月 献立表



日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		エネルギー [kcal]	栄養士 ひとくちメモ
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
12	火	けんちんうどん はんぺんのチーズはさみ揚げ ほうれん草のごまよごし おしるこ	○	鶏モモ肉 油揚げ はんぺん 鶏卵 小豆	鶏モモ肉 だし昆布 スライスチーズ	にんじん ほうれん草	ごぼう 大根 干しいたけ 長ねぎ キャベツ もやし	うどん さいとも 小麦粉 乾パン粉 三温糖 もち	サラダ油 なたね油 黒ごま(すり)	816	<p>新しい年のスタートです！おめでとうございます。</p> <p>今年の給食は、12日(火)から開始となります。今年も生徒の身体と心の栄養となるような給食づくりに励んでいきますので、よろしく願いいたします。</p>
13	水	きな粉フレンチトースト ポトフ 根菜とひじきのペペロンチーノ風	○	鶏卵 きな粉 鶏モモ肉 フランクフルト ベーコン	飲用牛乳 調理用牛乳 ひじき	にんじん かぶ菜 とうがらし(乾) ピーマン 赤パプリカ	セロリ 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム かぶ にんにく ごぼう れんこん ホールコーン パナナ	食パン 三温糖 じゃがいも	バター サラダ油	785	<p>12日 行事食～鏡開き～</p> <p>11日はお正月に一区切りつけ、かつては仕事始めの日とされた、鏡開きです。鏡餅を開いていただき、1年の無病息災を祈ります。南二中では翌日の12日におしるこを作ります。</p>
14	木	バターライス フェジョアータ[豆と肉の煮込み料理] ダブーリ[トマトときゅうりのサラダ] ボンテケージョ[ブリチーズパン]	○	金時豆 ベーコン 豚モモ肉 ウインナー 鶏卵	飲用牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	パセリ にんにく ホールトマト トマト	にんにく 玉ねぎ さやいんげん レモン(果汁)	精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも でん粉	バター サラダ油 オリーブ油	831	<p>14日 世界の料理～ブラジル～</p> <p>1年生の国際理解教育とタイアップし、この日は給食でもブラジル料理を取り入れます。</p> <p>「フェジョアータ」は豆(フェジョン)と肉を煮込んだもので、ブラジルの国民食といえるほどよく食べられている料理です。バターライスといただきます。「ボンテケージョ」はタピオカ粉を使った、もちもち食感のパンです。</p>
15	金	厚揚げキムチ丼 豆もやしのナムル わかめとたまごのスープ	○	豚モモ肉 生揚げ 鶏卵	飲用牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ はくさい キムチ(白薬) 長ねぎ 大豆もやし もやし きゅうり えのきたけ いちご	精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも でん粉	ごま油 白ごま(すり) サラダ油	782	<p>15日 厚揚げキムチ丼は、給食で人気メニューの豚キムチ丼を厚揚げでヘルシーにアレンジしたものです。</p> <p>また、「いいいちご(115)」の語呂合わせから、この日はいちごの日とされています。それに合わせて、この日の果物はいちごの予定です。</p>
18	月	しそひじきふりかけごはん ししゃもの唐揚げカレー味 ² 尾 白菜ともやしのごま和え 肉じゃが	○	豚モモ肉	飲用牛乳 ひじき ししゃも	ゆかり ほうれん草 にんじん さやいんげん	はくさい もやし 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ りんご	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 砂糖 じゃがいも、しらたき	白ごま(すり) なたね油 白ごま(すり) サラダ油	836	<p>20日 今月20日は、暦上1年で最も寒いとされる大寒(だいかん)です。給食室の大きな釜で、具だくさんの「大鍋汁」を作ります。体の芯からあったまりましょう！</p>
19	火	あんかけたまごチャーハン レバポテアモンド炒め 木耳とにらのスープ	○	鶏卵 むきエビ 豚バラ肉 豚レバー	飲用牛乳	赤パプリカ ピーマン にんじん にら	長ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ キャベツ たけのこ ホールコーン 玉ねぎ えのきたけ もやし 黒きくらげ	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 じゃがいも 三温糖 ワナンの皮	ラード なたね油 サラダ油 アモンド(きざみ) ごま油	836	<p>21日 世界の料理～ロシア～</p> <p>この日の給食はロシアの料理を献立に取り入れました。</p> <p>「ピロシキ」と「ボルシチ」はともにロシアを代表する料理で、ピロシキはひき肉などの具を包んで揚げたパン、ボルシチは、貝(甘みの強い大根)の赤色が特徴の、具だくさんのスープです。副菜の「スタリーチヌイ」は、ロシア風のポテトサラダです。</p>
20	水	ごはん 海苔とえのきの佃煮 鶏つくね焼き わかめとコーンの和え物 大鍋汁	○	鶏ひき肉 大豆 おから 鶏卵 豚モモ肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 のり わかめ	にんじん 小松菜	えのきたけ しょうが 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし ホールコーン はくさい ぶなしめじ みかん	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 砂糖 じゃがいも 三温糖 さいとも	サラダ油	821	<p>22日 寒い時期にうれしい、あったかラーメン♪今月は醤油ラーメンです。鶏ガラと煮干してとったダブルスープと、にんにくやねぎなどたっぷりの香味野菜が、ラーメンスープのおいしさのポイントです。</p>
21	木	ピロシキ ボルシチ スタリーチヌイ[ロシア風ポテトサラダ]	○	鶏卵 豚ひき肉 豚モモ肉 ハム	飲用牛乳 調理用牛乳 サワークリーム	にんじん ホールトマト トマトビュレ	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ ピーズ キャベツ きゅうり ビクルス(きゅうり) スイートスプリング	小麦粉 砂糖 緑豆春雨 じゃがいも	サラダ油 なたね油 マヨネーズ	780	<p>25日 郷土料理～熊本県～</p> <p>1週間の日本の味めぐりは、古田先生(1年)の故郷・熊本県の郷土料理からスタート！阿蘇地方名物の高菜を使った「高菜めし」や、中国の郷土料理がアレンジされたご当地料理「太平燕」など...どんな料理がお楽しみしみに！</p>
22	金	醤油ラーメン 揚げ餃子 切干大根のピリ辛和え	○	豚モモ肉 なると うずら卵(水煮) 豚ひき肉	飲用牛乳 わかめ しらす干し	にんじん 小松菜 にら	もやし しななく しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ 切干大根 きゅうり	中華めん 三温糖 でん粉 餃子の皮 小麦粉	ごま油 ラード なたね油 サラダ油 白ごま(すり)	823	<p>26日 郷土料理～宮崎県～</p> <p>山田先生(1年)の故郷・宮崎県の郷土料理として、古くから宮崎県豊後市周辺に伝わる「鉄肥天」を作ります。デザートには、宮崎県の特産品の1つ・マンゴーをピューレ状にして使います。</p>
25	月	高菜めし 鯖の塩焼き ひともじの酢味噌和え 太平燕	○	豚ひき肉 鶏卵 サバ 塩ちくわ 米みそ うずら卵(水煮) 豚モモ肉 イカ むきエビ 蒸しかまぼこ	飲用牛乳 わかめ	たかな漬 とうがらし(乾) わけぎ にんじん 小松菜	長ねぎ はくさい 玉ねぎ たけのこ キャベツ 早稲	精白米 粒麦 砂糖 緑豆春雨	ごま油 サラダ油 白ごま(すり)	789	<p>27日 郷土料理～北海道～</p> <p>この日は菅木先生(2年)の故郷・北海道の味として、豊かな海の幸や農作物を活かした献立にしました。「松前和え」は、かつての松前藩(北海道南端周辺)の特産品・昆布を使った和え物です。</p>
26	火	とりめし 鉄肥天 呉汁 マンゴープリン	○	豚モモ肉 油揚げ たらすり身 ぐちすり身 豆腐(木綿) 鶏卵 赤みそ 大豆 白みそ	飲用牛乳 わかめ 粉寒天 生クリーム 加糖練乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう 干しいたけ 長ねぎ 大根 マンゴー(缶詰) マンゴージュース	精白米 もち米 三温糖 でん粉 黒砂糖 じゃがいも 砂糖	サラダ油 なたね油	840	<p>28日 郷土料理～福島県～</p> <p>草場先生(1年)の故郷・福島県の郷土料理として、生揚げに味噌を塗って焼く「田楽」、冠婚葬祭に欠かせない「いかにんじん」と汁物「こづゆ」を献立に取り入れました。</p>
27	水	とうもろこしのバター醤油ごはん 鮭の味噌チーズ焼き 松前和え いも団子汁	○	サケ 白みそ 鶏卵	飲用牛乳 ピザチーズ こんぶ	にんじん 小松菜	ホールコーン キャベツ きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ	精白米 粒麦 砂糖 板こんにやく じゃがいも でん粉	バター ごま油	777	<p>29日 郷土料理～岩手県～</p> <p>「ませぶかし」「芋の子汁」は、高橋先生(2年)の故郷・岩手県の郷土料理です。「南部漬」は、南部地方(岩手県北部、青森県南部)でよくとれるごまを使った漬物です。</p>
28	木	ごはん 小松菜ふりかけ 生揚げの田楽 いかにんじん こづゆ	○	生揚げ 赤みそ 白みそ するめ ぼたて干し貝柱 鶏モモ肉	飲用牛乳 ちりめんじゃこ さくらえび だし昆布	小松菜 にんじん 糸三つ葉	干しいたけ 大根 ごぼう 黒きくらげ みかん	精白米 粒麦 三温糖 砂糖 さいとも しらたき 豆麩	ごま油 白ごま(すり)	795	<p>29日 郷土料理～岩手県～</p> <p>「ませぶかし」「芋の子汁」は、高橋先生(2年)の故郷・岩手県の郷土料理です。「南部漬」は、南部地方(岩手県北部、青森県南部)でよくとれるごまを使った漬物です。</p>
29	金	ませぶかし しまがつおのねぎ味噌焼き 南部漬 芋の子汁	○	シマガツオ 白みそ 豚モモ肉	飲用牛乳	大根菜 にんじん 小松菜	しょうが 長ねぎ 大根 きゅうり ごぼう ぶなしめじ りんご	精白米 もち米 むき菜 砂糖 三温糖 さいとも 板こんにやく	くるみ(砕き) 白ごま(すり) ごま油	782	<p>29日 郷土料理～岩手県～</p> <p>「ませぶかし」「芋の子汁」は、高橋先生(2年)の故郷・岩手県の郷土料理です。「南部漬」は、南部地方(岩手県北部、青森県南部)でよくとれるごまを使った漬物です。</p>

学校給食週間 日本味めぐり

※ 牛乳には、カルシウム・たんぱく質など、成長期の生徒にとって、とても大切な栄養素がたくさん入っています。残さず飲んでください。

※ 今月の献立の中で、食物アレルギーに関する疑問や心配のある方は、栄養士までご相談ください。

※ 献立は、食材の都合により変更することがございます。ご了承ください。

日々の給食についてのくわしい情報は、本校ホームページに毎日アップ中の『ぎょうの給食だより』をご覧ください☆