

1月給食だより（中学校）

日付	曜日	主な材料と体内での動き						日付	曜日	主な材料と体内での動き							
		主に熱や力のもとになるもの		主にからだをつくるもの		主にからだの調子を整えるもの				主に熱や力のもとになるもの		主にからだをつくるもの		主にからだの調子を整えるもの			
		kcal	g	kcal	g	kcal	g			kcal	g	kcal	g	kcal	g		
1月		明けましておめでとうございます 本年も宜しくお願いいたします						23	火	ご飯 さわらの西京焼き いんげんのかレー風味炒め ピクルス すまし汁 牛乳	こめ・砂糖・サラダ油	さわら・みそ・牛乳	いんげん・玉ねぎ・コーン カリフラワー・胡瓜・白菜・人参	674	30.9	15.8	
8月		成人の日						24	水	食パン ごんかつ コーンスローサラダ 野菜スープ いちごジャム 牛乳	食パン・揚げ油 ノンエッグマヨネーズ・砂糖 じゃが芋・サラダ油・いちごジャム	とんかつ・牛乳	キャベツ・コーン・レモン汁 玉ねぎ・人参	662	24.9	24.3	
9月	火	始業式						25	木	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきの煮物 白菜のおひたし ごぼうの味噌汁 牛乳	こめ・白ごま・砂糖・サラダ油	鶏肉・ひじき・厚揚げ・みそ 牛乳	人参・白菜・胡瓜・ごぼう	705	32.0	23.9	
10月	水	ご飯 豚肉の生姜炒め 紅白なます さつま芋きんとん お雑煮 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖 さつまいも・白玉だんご	豚肉・しろみそ・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・しょうが 大根・人参・ごぼう	780	30.9	15.9	26	金	ご飯 と根菜の炒め物 しんげんのお浸し コマなしミニフィッシュ もやし味噌汁 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖	豚肉・ミニフィッシュ・みそ 牛乳	れんこん・ごぼう・しめじ・人参 いんげん・もやし・玉ねぎ	661	30.5	15.0
11月	木	ご飯 肉豆腐 ハムソースステーキ 白菜の味噌汁 牛乳	こめ・砂糖	豆腐・牛肉・ハムソースステーキ わかめ・みそ・牛乳	玉ねぎ・人参・白ねぎ・しいたけ 白菜・キャベツ	690	31.7	22.5	27	土							
12月	金							29	月	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 厚揚げの煮物 いんげんのごま和え 大根の味噌汁 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖・すりごま さといも	豚肉・厚揚げ・わかめ・みそ 牛乳	玉ねぎ・キャベツ・人参 にんにく・しょうが・いんげん 大根	685	32.5	19.1	
13月	土							30	火	ハヤシライス キャベツサラダ なめらかプリン 牛乳	こめ・サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	牛肉・なめらかプリン・牛乳	玉ねぎ・マッシュルーム キャベツ・人参	736	21.5	22.0	
15月	月	カレーライス キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト 牛乳	こめ・じゃが芋・サラダ油 カレールー・砂糖	牛肉・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・人参・にんにく キャベツ・コーン	699	26.1	16.0	31	水	食パン チキンカツ フロッキーサラダ リンゴジャム 野菜スープ 牛乳	食パン・揚げ油・リンゴジャム じゃが芋	チキンカツ・牛乳	フロッキー・人参・玉ねぎ	589	21.1	21.1
16月	火	ご飯 さばの塩焼き 切り干し大根の炒め物 キャベツのおひたし 豆腐の味噌汁 牛乳	こめ・ごま油・砂糖・白ごま すりごま	さば・豆腐・みそ・牛乳	切り干し大根・人参・キャベツ 白菜・玉ねぎ	654	29.4	21.3	 <h2 style="text-align: center;">1月給食メニュー</h2>								
17月	水	ロールパン コーンクリームシチュー 海藻サラダ 豆乳ブラマンジェ 牛乳	ロールパン・じゃが芋・サラダ油 豆乳ブラマンジェ	鶏肉・海藻・牛乳	玉ねぎ・人参・コーン コーンクリーム・キャベツ	795	30.8	32.0	<p>あけましておめでとうございます。 本年も安心安全でおいしい給食を作っていきます。どうぞよろしく願いいたします。</p>  <p>1/10 (水) の給食は、「お正月メニュー」</p> <p>お正月には、おせちやお雑煮などのお正月料理を食べる習慣があります。料理には縁起が良いとされる食材が使われており、おせちは重箱に詰めるのが一般的です。新年の始まりに稲などの豊作や、無病息災（むびょうそくさい）、子孫繁栄（しそんはんえい）を願って食べます。「めでたいことを重ね、幸せが積み重なっていきますように」という願いが込められています。それぞれのおせち料理にも、縁起の良い意味が込められています。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>《紅白なます》</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>人参と大根を使用したなますは 紅白の色合いであることから 縁起がよいとされています。</p> </div> <div style="font-size: small;"> <ul style="list-style-type: none"> ・献立表の数値は、中学年の一人当たりの値です。 ・献立の一部を変更することもあります。 ・新型コロナウイルス感染症対策のため、予定が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。 </div> </div>								
18月	木	ご飯 ハーベキューチキン 塩昆布和え 厚揚げの煮物 さつま芋の味噌汁 牛乳	こめ・砂糖・さつまいも	鶏肉・しおこんぶ・厚揚げ みそ・牛乳	にんにく・しょうが・キャベツ 人参・ごぼう	750	34.3	25.3									
19月	金	ご飯 コロッケ 野菜炒め 豆腐の味噌汁 牛乳	こめ・揚げ油・サラダ油・こんにゃく	コロッケ・ウィンナー・豆腐 みそ・牛乳	キャベツ・玉ねぎ・人参・ごぼう	750	21.4	30.1									
20月	土																
22月	月	ご飯 豚肉のフルコギ 巻巻き フロッキーのごま和え 中華スープ 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖・揚げ油 すりごま	豚肉・赤みそ・巻巻き・豆腐 わかめ・牛乳	キャベツ・玉ねぎ・人参・にんにく しょうが・フロッキー	664	26.2	19.9									