



学校給食献立予定表



令和6年1月

広川町立広川中学校

| 日付 曜日 | 献立名 | 牛乳 | 使われている食品と体内での主な働き | | | | | | エネルギー(kcal) |
|-----------|--|--|--------------------|-----------------------|--|----------------------------|---------------|---------------------|-------------|
| | | | 主に体をつくるものになる | | 主に体の調子を整えるものになる | | 主にエネルギーのものになる | | たんぱく質(g) |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 脂質(g) |
| 9 (火) | ごはん 鶏すき 大豆サラダ | ★ 鶏肉 豆腐 大豆 ツナ | 牛乳 | 人参 | 白菜 ねぎ 玉ねぎ キャベツ 大根 枝豆 コーン | 米 こんにやく ふ 砂糖 | マヨネーズ ごま | 732 31.2 22.6 | |
| 10 (水) | ワンローパン チョコ&ホワイト サーモンチャウダー ジャーマンポテト | ★ 鮭 ベーコン | 牛乳 チーズ 生クリーム | 人参 ブロッコリー パセリ | 玉ねぎ 白菜 かぶ | パン じゃがいも 小麦粉 | バター 油 | 811 26.6 33.8 | |
| 11 (木) | ★正月料理★ ごはん ぶりの照焼 紅白ゆずなます 白玉雑煮 | ★ ぶり かまぼこ 鶏肉 | 牛乳 昆布 | 人参 ほうれん草 | 大根 ゆず 椎茸 | 米 砂糖 白玉餅 里いも | ごま | 699 27.0 17.9 | |
| 12 (金) | ごはん さばホイル焼き 五目きんぴら かきたま汁 | ★ さば 大豆 みそ 豚肉 てんぷら 油揚げ 卵 豆腐 かまぼこ | 牛乳 わかめ | 人参 いんげん ほうれん草 | ごぼう 玉ねぎ えのき | 米 砂糖 でん粉 こんにやく じゃがいも | ごま | 764 35.4 24.4 | |
| 15 (月) | しそごはん かきあげうどん 野菜のゆず和え | ★ かまぼこ 鶏肉 ハム | 牛乳 | しそ 人参 ねぎ | 玉ねぎ もやし キャベツ 大根 ゆず | 米 麦 うどん | 油 | 742 21.6 25.1 | |
| 16 (火) | ごはん いわしのおかか煮 野菜の塩昆布和え さといもの味噌汁 | ★ いわし 豆腐 油揚げ みそ | 牛乳 昆布 わかめ | ねぎ | キャベツ 大根 玉ねぎ えのき | 米 里いも | | 658 24.1 18.3 | |
| 17 (水) | キャロットパン チキンポトフ 野菜のマヨチーズ和え | ★ 鶏肉 ウインナー ツナ | 牛乳 チーズ | 人参 ブロッコリー ほうれん草 | 玉ねぎ キャベツ かぶ コーン | パン じゃがいも | マヨネーズ | 766 29.9 37.1 | |
| 18 (木) | ごはん 厚揚げの中華煮 野菜のごまじゃこサラダ | ★ あつあげ 豚肉 うずら卵 | 牛乳 しらす | 人参 チンゲンサイ ごまつ菜 | 白菜 キャベツ 大根 | 米 砂糖 でん粉 | ゴマ油 ごま | 782 32.7 30.9 | |
| 19 (金) | 麦ごはん 冬野菜カレー 野菜サラダ | ★ 鶏肉 ハム | 牛乳 チーズ ヨーグルト | ブロッコリー 人参 | 白菜 玉ねぎ れんこん りんご コーン キャベツ きゅうり | 米 麦 じゃがいも 砂糖 | オリーブ油 | 716 24.4 20.2 | |
| 22 (月) | セルフおにぎり さけフライ 野菜のおかかあえ 厚揚げの味噌汁 | ★ 鮭 かつお節 あつあげ みそ | 牛乳 のり | 人参 ほうれん草 ねぎ | もやし キャベツ ごぼう れんこん 玉ねぎ 大根 | 米 砂糖 | 油 | 712 27.3 20.0 | |
| 23 (火) | ごはん くじらとじゃがいものケチャップがらめ 沢煮碗 | ★ くじら 豚肉 | 牛乳 | トマト 人参 ねぎ | しょうが 大根 たけのこ 椎茸 こんにやく | 米 じゃがいも 砂糖 | 油 | 734 26.2 21.8 | |
| 24 (水) | 揚げパン 昔ちゃんぼん 野菜のごま和え | ★ 黄粉 豚肉 てんぷら ちくわ | 牛乳 | 人参 ねぎ | もやし キャベツ 大根 | パン 砂糖 中華めん | 油 ごま | 793 28.3 30.2 | |
| 25 (木) | ごはん ビビンバ風いため トックスープ みかん | ★ 牛肉 豚肉 | 牛乳 わかめ | 人参 ほうれん草 にら | たけのこ もやし 木くらげ にんにく 白菜 みかん | 米 砂糖 トック | ゴマ油 | 778 28.6 25.6 | |
| 26 (金) | ★日本の郷土料理(福岡県)★ ごはん 筑前煮 和風はるさめサラダ いちご | ★ 鶏肉 油揚げ | 牛乳 ひじき | 人参 いんげん ごまつ菜 | ごぼう れんこん たけのこ 椎茸 キャベツ コーン 苺 | 米 里いも こんにやく 砂糖 春雨 | ゴマ油 ごま | 714 25.1 15.2 | |
| 29 (月) | ひじきごはん 豚じゃが 野菜とアーモンドの甘酢和え | ★ 豚肉 | 牛乳 ひじき しらす | 人参 いんげん ごまつ菜 | ごぼう 玉ねぎ こんにやく キャベツ 大根 | 米 麦 砂糖 じゃがいも | ごま アーモンド | 731 25.5 21.5 | |
| 30 (火) | ★日本の郷土料理(北海道)★ ごはん ゴンギ もやしとコーンの和え物 石狩汁 | ★ 鶏肉 鮭 みそ | 牛乳 | 人参 ねぎ | しょうが もやし コーン しめじ こんにやく ごぼう 大根 白菜 | 米 でん粉 砂糖 じゃがいも | 油 ごま | 801 36.3 24.9 | |
| 31 (水) | 米粉パン 冬野菜のクリームスープ ブロッコリーサラダ りんご | ★ 鶏肉 ベーコン ツナ | 牛乳 生クリーム | 人参 ほうれん草 ブロッコリー | 玉ねぎ 白菜 カリフラワー コーン りんご | パン 小麦粉 | バター マヨネーズ | 745 28.2 31.5 | |

* 予定献立は材料の入荷状況等により変更する場合があります。

お正月の言葉パズル

下の絵は、お正月に関する食べ物です。絵の名前の文字を消したあと、残った言葉をならべかえて、〇〇〇〇に入る名前を書きましょう。

消し方のルール

- タテは上から下へ ↓
- ヨコは左から右へ →
- ナナメは ↘ ↙ どの方向へも

例

| | | |
|---|---|---|
| お | く | に |
| し | ら | ら |
| る | こ | た |
| こ | た | こ |

た づ く り ん
お げ わ こ ぶ
せ も い な こ き
ち だ て ま き
え び た す あ

ヒント：お正月のあそび

手洗い達人 今年は大つ入 給食の「たつ入」を目指そう

盛り付け達人 よい姿勢達人 はし使い達人 後片付け達人

お血ピカピカ達人