



1 月 分 献 立

令和3年

中学校

松伏町学校給食センター

日にち	曜日	スプーン	牛乳	献立		赤	黄	緑	栄養価	
				主食	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
12	★火		○	黒米入りご飯	雑煮 かんぱちの照焼き 煮なます	牛乳 鶏肉 かまぼこ かんぱちの照焼き	米 黒米 ごま さとう 米油 しらたももち	にんじん こんにゃく ねぎ こまつな しいたけ れんこん	754	36.3
13	水	🍴	○	麦ご飯 (皿)	和風カレー 切干大根とツナの和え物 (小バット) いちご 3粒	牛乳 鶏肉 鶏レバー ツナ	米 麦 里芋 カレールウ 米油 ごま	たまねぎ にんじん だいこん れんこん ごぼう しょうが いちご にんにく 切干しだいこん きゅうり	839	27.6
14	木		○	ご飯	さつま汁 鯖の生姜煮 のり風味和え	牛乳 のり 鯖の生姜煮	米 さとう ごま油 ごま さつまいも	キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	813	31.8
15	金		○	中華おこわ	もやし中華スープ かに玉 パプリカの炒め物	牛乳 やきふた えび かに玉 豚肉	米 もち米 ごま油 さとう ごま 米油 でん粉	たけのこ しいたけ もやし たまねぎ 大豆もやし チンゲンサイ にんじん ねぎ 黄ピーマン 赤ピーマン きくらげ	833	36.9
18	月	🍴	○	山型食パン	白いんげん豆と大豆のシチュー チキンナゲット 3個 ブロッコリーの アーリオオーリオ	牛乳 チキンナゲット ベーコン 豚肉 大豆 パシャメルソース 白いんげん豆	パン 米油 オリーブオイル	ブロッコリー キャベツ にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん	806	35.1

◆ ◆ ◆ 19日は食育の日 ◆ ◆ ◆

19	火		○	ご飯	小松菜のみそ汁 鰯の梅肉フライ 五目金平	牛乳 鰯の梅肉フライ 豚肉 さつまあげ とうふ 油揚げ	米 米油 ごま さとう ごま油	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく こまつな えのきたけ ねぎ	783	31.4
20	水	🍴	○	麦ご飯	豆腐のあんかけ丼 赤魚の西京焼き 大根サラダ ミックスナッツ	牛乳 豆腐 鶏肉 えび 赤魚西京漬	米 麦 ごま油 でん粉 米油 ミックスマツ	こねぎ ほうれんそう えのきたけ しめじ しょうが だいこん きゅうり にんじん	809	38.8
21	木		○	中華麺	醤油ラーメン みそポテト 3個 春雨のサラダ	牛乳 やきふた	麺 米油 ごま油 じゃがいも 小麦粉 さとう はるさめ ごま	メンマ もやし にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ きゅうり キャベツ	822	28.8
22	金		○	ご飯	せんべい汁 ハンバーグおろしソース ひじきの煮物	牛乳 鶏肉 ハンバーグ ひじき 油揚げ 大豆	米 南部せんべい 米油 さとう	ごぼう だいこん にんじん こまつな たまねぎ しめじ こねぎ こんにゃく	786	35.5

● ● ● 1月24日～30日は、学校給食週間です ● ● ●

25	★月		○	麦ご飯	みそ汁 鮭塩焼き たくあんとキャベツの和え物	牛乳 とうふ 鮭	米 麦 じゃがいも 米油 ごま	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ たくあん キャベツ きゅうり	748	34.0
26	火	🍴	○	コッペパン	カレーシチュー コロッケ フレンチサラダ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 チーズ	パン じゃがいも カレールウ 米油 コロッケ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	886	31.6
27	水	🍴	○	ご飯	プサロスバ(ギリシャ) チキン・アドボ(フィリピン) かぼちゃと豆のサラダ(メキシコ)	牛乳 鯛 鶏肉 赤いんげん豆	米 オリーブオイル じゃがいも 米油	セロリー パセリ にんにく にんじん たまねぎ トマト レモン かぼちゃ グリンピース	801	38.7
28	木	🍴	○	地粉うどん	鴨葱うどん しゃくし菜まん のらぼう菜の炒め物 県産ゆずのゼリー	牛乳 かも肉 油揚げ 炒り玉子 かまぼこ	麺 さとう 米油 しゃくし菜まん ゆずゼリー	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう のらぼう菜 もやし キャベツ	756	32.0
29	金		○	子ぎつねご飯	建長汁 鱈のさんが焼き かんぴょうのごま酢和え	牛乳 油揚げ 鶏肉 とうふ 鱈のさんが焼き	米 米油 さとう ごま油 さといも	にんじん さやいんげん れんこん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ しいたけ かんぴょう はくさい きゅうり	827	28.9

※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※ (★)印の日に、放送用資料があります。

※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※ 「スプーン」は🍴印のついた日に持ってきましょう。

平均	805	33
----	-----	----

◎12日は、鏡開きの行事食です。(鏡開きは1月11日です。)



◎25日から始まる学校給食週間では、世界や日本の様々な料理や食材を給食に取り入れています。名前だけでは想像しにくいものについては、献立表裏面の「ほほえみだより」をご確認ください。

