

1月 中学校給食予定献立表

※写真はイメージです。予定献立は内容の一部変更する場合があります。
 ※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。
 ※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

毎日、牛乳(200ml)が付きます。



給食のときはおはしを忘れずに!



スプーンがあると食べやすい日は



を表示します。スプーンマーク

3学期も生徒のアイデア料理や新献立が登場します。お楽しみに!

★1月の新献立★

9日(木)フィッシュバーグ
 いわしのすり身で作ったハンバーグ。初めての登場です。手作りのトマトソースでおいしさもアップしています。



中学生アイデア料理

16日(木)浜寺中学校
★小松菜と厚揚げ・豚肉のみそ炒め
 カルシウム・鉄分がたっぷりの小松菜と厚揚げは、頼もしい組み合わせです。豚肉も加わると、さらにおいしさもタンパク質も補給できますね。



28日(火)月州中学校
★ひき肉とひじきの五目丼
 とり肉のひき肉・大根・にんじん・ひじき・うすあげを甘辛く炒めて、卵でとじたおかずです。ごはんのにせて「五目丼」にして食べてみてください。



今年もよろしくおながいします。



行事食

*7日(火)お正月料理

新年はじめの給食は、恒例のお正月料理です。だしの味を味わってください。

雑煮・・・白みそ仕立てで、赤い金時ににんじんを使っています。



ぶりの照り焼き・・・

ぶりは成長する間に名前が変わる「出世魚」とよばれ、お正月には縁起が良いのでおせち料理に使われています。



○パソコン・携帯電話での予約受付締切日は12月20日です。

【入金締切日:コンビニ入金12月18日、カード決済は12月20日迄です。】

○マークシートで予約の場合12月10日迄に学校へ提出してください。

【入金締切日:12月10日迄です。(コンビニ入金、カード決済)】

7日(火)

みそ雑煮



- みそ雑煮
- ぶりの照り焼き
- 煮しめ
- ふりかけ

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	

○エネルギー 844 kcal
 ○たんぱく質 30.5 g
 ○脂質 19.0 g

8日(水)

麻婆豆腐



- 麻婆豆腐
- あんかけオムレツ
- 枝豆コーン
- 小松菜とキャベツの炒め煮

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	

○エネルギー 779 kcal
 ○たんぱく質 32.4 g
 ○脂質 19.3 g

9日(木)

かぶのシチュー



- かぶのシチュー
- フィッシュバーグソースかけ
- キャベツのソテー

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	

○エネルギー 788 kcal
 ○たんぱく質 31.9 g
 ○脂質 26.6 g

10日(金)

じゃがいものそぼろ煮



- じゃがいものそぼろ煮
- あじの香草焼き
- れんこんのきんぴら
- 白菜と春菊のおひたし

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	

○エネルギー 797 kcal
 ○たんぱく質 34.3 g
 ○脂質 16.2 g

14日(火)

ハヤシライス



- ハヤシライス
- ツナとポテトのマヨネーズ焼き
- キャロットソテー

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	

○エネルギー 873 kcal
 ○たんぱく質 27.3 g
 ○脂質 28.1 g

15日(水)

おでん



- おでん
- きびなごフライ
- 三色おひたし
- おかかひじき

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 814 kcal
 ○たんぱく質 29.9 g
 ○脂質 21.7 g

16日(木)

チキン南蛮



- チキン南蛮
- ★小松菜と厚揚げ・豚肉のみそ炒め
- 塩ちゃんこ汁

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	

○エネルギー 837 kcal
 ○たんぱく質 36.8 g
 ○脂質 25.1 g

17日(金)

赤魚の野菜あんかけ



- 赤魚の野菜あんかけ
- 大根と里芋の煮物
- もやしの炒めナムル
- ツナサラダ

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 785 kcal
 ○たんぱく質 28.7 g
 ○脂質 21.9 g

20日(月)

船場汁



- 船場汁
- 肉じゃが
- かぶのあんかけ
- フルーツゼリー

大阪の郷土料理

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	

○エネルギー 833 kcal
 ○たんぱく質 29.8 g
 ○脂質 17.6 g

21日(火)

長崎皿うどん



- 長崎皿うどん
- 揚げめん
- 焼きギョーザ
- 厚揚げの卵とじ

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	

○エネルギー 890 kcal
 ○たんぱく質 29.5 g
 ○脂質 25.1 g

22日(水)

じゃがいものチーズ焼き



- じゃがいものチーズ焼き
- 鶏肉のケチャップ煮
- ブロッコリーのブイヨン煮
- チンゲン菜の煮びたし

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	

○エネルギー 781 kcal
 ○たんぱく質 30.5 g
 ○脂質 21.7 g

23日(木)

さんまのかば焼風



- さんまのかば焼風
- 大根の炒め煮
- 五目汁

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 824 kcal
 ○たんぱく質 26.3 g
 ○脂質 23.8 g

24日(金)

豆腐ボールの甘酢あんかけ



- 豆腐ボールの甘酢あんかけ
- 手切りイリチー
- 小松菜のおかかあえ
- ひじき入りポテトサラダ

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	

○エネルギー 800 kcal
 ○たんぱく質 25.9 g
 ○脂質 19.6 g

27日(月)

チキンカレーライス



- チキンカレーライス
- ミンチカツ
- チンゲン菜のソテー

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 886 kcal
 ○たんぱく質 27.4 g
 ○脂質 28.2 g

28日(火)

すいとん汁



- すいとん汁
- ★ひき肉とひじきの五目丼
- 鮭の塩こうじ焼き

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	

○エネルギー 795 kcal
 ○たんぱく質 32.4 g
 ○脂質 18.1 g

29日(水)

すき焼き



- すき焼き
- ちくわの磯辺揚げ
- 切干大根の煮物
- さつまいものオープン焼き

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 887 kcal
 ○たんぱく質 28.3 g
 ○脂質 22.3 g

30日(木)

チンジャオロース



- チンジャオロース
- 飲茶
- わかめスープ

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 837 kcal
 ○たんぱく質 28.5 g
 ○脂質 23.5 g

31日(金)

ピリッと厚揚げ



- ピリッと厚揚げ
- さわらのみそ焼き
- 春雨の甘酢煮
- じゃがいものブイヨン煮

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	

○エネルギー 809 kcal
 ○たんぱく質 32.2 g
 ○脂質 20.2 g