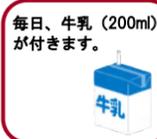


1月 中学校給食予定献立表

※予定献立は内容を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。



あけましておめでとう
ごぞいます

3学期も中学生のアイデア料理や、新献立が登場します。お楽しみに!

中学生アイデア料理

2品アイデア料理が登場します♪

1月17日(木)

カレーみそちゃんこスープ

チキンボールやごぼう、キャベツ、人参、玉ねぎなどが入った具たくさんのお味噌汁です。カレー味の中に隠し味として味噌が入っています。ご飯に合うこと間違いなし! 深井中央中学校2年生のアイデア料理です!

1月22日(火)

皿うどん

豚肉や白菜、もやし、人参などが入った皿うどんの具がマグカップに入っています。別で付いている揚げ麺を、くずしてマグカップに入れて食べてみてください。浜寺中学校3年生のアイデア料理です!

郷土料理を味わってみよう

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土に合った食べ物として作られ、食べられてきました。

そして歴史や文化とともに受け継がれています。

1月24日(木)に登場する「船場汁」は、大阪の郷土料理です。さばと大根などの根菜類を煮込んで作るすまし汁の1つで、大阪の間屋街である船場が発祥です。



8日(火) みそ雑煮



- みそ雑煮
ぶりの照り焼き
煮しめ
ふりかけ

栄養成分表: エネルギー 843 kcal, たんぱく質 30.4 g, 脂質 19.0 g

9日(水) 豚肉のマスタード焼き



- 豚肉のマスタード焼き
大根と里芋の煮物
春雨の甘酢煮
白菜と青菜の炒め煮

栄養成分表: エネルギー 829 kcal, たんぱく質 32.8 g, 脂質 23.8 g

10日(木) ハヤシライス



- ハヤシライス
キャロットソテー
ツナとポテトのマヨネーズ焼き

栄養成分表: エネルギー 854 kcal, たんぱく質 25.8 g, 脂質 26.6 g

11日(金) 麻婆豆腐



- 麻婆豆腐
あんかけオムレツ
揚げきんぴら
小松菜のジャコ炒め

栄養成分表: エネルギー 846 kcal, たんぱく質 33.4 g, 脂質 22.4 g

15日(火) かぶのシチュー



- かぶのシチュー
チキンナゲット
キャベツのソテー
りんごジャム

栄養成分表: エネルギー 854 kcal, たんぱく質 35.1 g, 脂質 28.7 g

16日(水) 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
れんこんの塩きんぴら
白菜のゆずびたし

栄養成分表: エネルギー 769 kcal, たんぱく質 30.6 g, 脂質 15.3 g

17日(木) カレーみそちゃんこスープ



- カレーみそちゃんこスープ
ソーススパゲティ
しめじポテト

栄養成分表: エネルギー 832 kcal, たんぱく質 28.0 g, 脂質 21.6 g

18日(金) 赤魚の野菜あんかけ



- 赤魚の野菜あんかけ
鶏肉のケチャップ煮
ブロッコリーのフイヨン煮
和風サラダ

栄養成分表: エネルギー 836 kcal, たんぱく質 34.1 g, 脂質 25.9 g

21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

栄養成分表: エネルギー 858 kcal, たんぱく質 26.9 g, 脂質 25.8 g

22日(火) 皿うどん



- 皿うどん
揚げ麺
焼ギョーザ
キャベツのペペロンチーノ

栄養成分表: エネルギー 827 kcal, たんぱく質 27.5 g, 脂質 21.8 g

23日(水) すき焼き



- すき焼き
ちくわの磯辺揚げ
小松菜のおかかあえ
さつまいもの甘煮

栄養成分表: エネルギー 802 kcal, たんぱく質 26.6 g, 脂質 17.0 g

24日(木) 船場汁



- 船場汁
鶏肉の照り焼き
大阪しる菜の煮びたし

栄養成分表: エネルギー 803 kcal, たんぱく質 33.9 g, 脂質 24.4 g

25日(金) 肉団子のケチャップあんかけ



- 肉団子のケチャップあんかけ
フライドポテト
だいこんのうま煮
もよしの炒めナムル

栄養成分表: エネルギー 802 kcal, たんぱく質 25.3 g, 脂質 23.3 g

28日(月) すいとん汁



- すいとん汁
厚揚げの鶏そぼろあん
鮭の塩こうじ焼き

栄養成分表: エネルギー 852 kcal, たんぱく質 34.9 g, 脂質 21.4 g

29日(火) 鶏肉のさっぱり煮



- 鶏肉のさっぱり煮
かぶのあんかけ
豚汁

栄養成分表: エネルギー 840 kcal, たんぱく質 36.5 g, 脂質 25.7 g

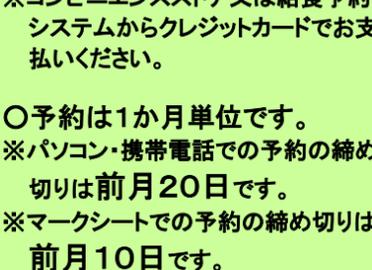
30日(水) おでん



- おでん
揚げししゃも
三色お浸し
枝豆とコーンのソテー

栄養成分表: エネルギー 857 kcal, たんぱく質 31.5 g, 脂質 25.6 g

31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

栄養成分表: エネルギー 884 kcal, たんぱく質 31.0 g, 脂質 26.0 g

○予約の前に支払いが必要です。
※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。
○予約は1か月単位です。
※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。
※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。
○新サービスの「ずっと予約」、「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。