

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。

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注意! スプーンマークを表示します。

あけましておめでとうございます



今年もよろしくお祈りします。

今年も給食では、栄養バランスや安心・安全はもちろん、人気献立や料理コンテストで選ばれた生徒のアイデア料理をたくさん取り入れていきます。楽しみにしててくださいね!



出世魚について



7日(木)に登場する「ぶり」は成長するにつれて呼び名が変わる「出世魚」と呼ばれ、縁起のよい魚とされています。地方により細かな違いはありますが、比較的小型の「はまち」が成長して大型になると、「ぶり」と呼ばれます。

○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。

○「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。

中学生アイデア料理

14日(木)

ポテトとハニーマスタードチキン

泉ヶ丘東中学校3年生のアイデア料理です。スペイン料理として紹介してくれました。マスタードは世界中で親しまれている調味料で、肉料理によく使われます。

18日(月)

野菜たっぷりといり団子入り豆腐チゲスープ

三国丘中学校3年生のアイデア料理です。日本でも人気の高い韓国料理に鶏団子とたっぷりの野菜が入っています。

20日(水)

タコとじゃがいものスペイン風トマト煮込み

三国丘中学校3年生のアイデア料理です。スペインがある地中海沿岸でよく食べられているタコとトマトを使った料理です。

11日(月)

成人の日

12日(火)

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
○エネルギー 859 kcal
○たんぱく質 27.1 g
○脂質 25.3 g

13日(水)

豆腐ポールの甘酢あんかけ



豆腐ポールの甘酢あんかけ
あじの香草焼き
三色おひたし
キムチたくあん
○エネルギー 818 kcal
○たんぱく質 27.8 g
○脂質 24.6 g

14日(木)

ポテトとハニーマスタードチキン



ポテトとハニーマスタードチキン
★アイデア料理
★ポテトとハニーマスタードチキン
★キャベツのソテー
★カリフラワーのクリーム煮
黒糖パン
○エネルギー 851 kcal
○たんぱく質 34.2 g
○脂質 32.0 g

15日(金)

おでん



おでん
きびなごフライ
おかかひじき
春雨の甘酢煮
○エネルギー 825 kcal
○たんぱく質 29.9 g
○脂質 20.5 g

18日(月)

野菜たっぷりとり団子入り豆腐チゲスープ



野菜たっぷりとり団子入り豆腐チゲスープ
フィッシュハンバーグのソースかけ
炒めピーマン
○エネルギー 819 kcal
○たんぱく質 28.7 g
○脂質 20.9 g

19日(火)

長崎皿うどん



長崎皿うどん
揚げ麵
焼きギョーザ
厚揚げの卵とじ
○エネルギー 879 kcal
○たんぱく質 27.4 g
○脂質 24.9 g

20日(水)

マカロニグラタン



マカロニグラタン
★タコとじゃがいものスペイン風トマト煮込み
小松菜とエリンギのソテー
オレンジポンチ
コッペパン
○エネルギー 791 kcal
○たんぱく質 29.6 g
○脂質 23.5 g

21日(木)

さんまのかば焼き風



さんまのかば焼き風
かぶのあんかけ
五目汁
○エネルギー 841 kcal
○たんぱく質 30.1 g
○脂質 25.9 g

22日(金)

麻婆豆腐



麻婆豆腐
フルーツゼリー
あんかけオムレツ
ひじき入りポテトサラダ
小松菜とキャベツの炒め煮
○エネルギー 844 kcal
○たんぱく質 30.1 g
○脂質 20.1 g

25日(月)

すいとん汁



すいとん汁
ひき肉とひじきの五目丼
さわらの柚庵焼き
○エネルギー 783 kcal
○たんぱく質 31.6 g
○脂質 17.6 g

26日(火)

船場汁



船場汁
肉じゃが
ちくわの天ぷら
○エネルギー 836 kcal
○たんぱく質 30.6 g
○脂質 21.2 g

27日(水)

チキン南蛮



チキン南蛮
大根の炒め煮
フロコリーのフイヨン煮
卵の花
○エネルギー 861 kcal
○たんぱく質 29.6 g
○脂質 29.9 g

28日(木)

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
○エネルギー 880 kcal
○たんぱく質 27.1 g
○脂質 28.8 g

29日(金)

赤魚のみぞれかけ



赤魚のみぞれかけ
高野豆腐のふくめ煮
白菜のゆずびたし
さつまいものオープン焼き
○エネルギー 801 kcal
○たんぱく質 28.7 g
○脂質 20.7 g