



# 令和4年度1月分中学校給食献立表



日曜日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
		主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
11 水	ご飯 牛乳 いかの香味焼き じゃが芋とツナのごまだれ和え 白玉雑煮	米 ごま油 じゃが芋 白ねりごま 上白糖 白玉粉	牛乳 いか 白みそ ツナ 鶏肉	生姜 にんにく 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり 人参 白菜 小松菜	726 kcal 38.5 g 14.2 g	
12 木	ご飯 牛乳 生揚げと野菜のみそ炒め 白菜とじゃこの生姜醤油	米 なたね油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉 白みそ 生揚げ ちりめんじゃこ	にんにく 生姜 人参 キャベツ 小松菜 白菜	758 kcal 35.0 g 23.1 g	
13 金	ピラフ 牛乳 ベーコンポテトパイ 大根サラダ トマトスープ	米 なたね油 じゃが芋 マヨネーズ ぎょうざの皮 小麦粉 上白糖 マカロニ	牛乳 豚肉 ベーコン	人参 玉ねぎ マッシュルーム 水煮 コーン 大根 きゅうり にんにく トマト 缶詰 かぶ	804 kcal 27.2 g 28.7 g	<b>11日鏡開き</b> 1月11日は、「鏡開き」です。鏡開きとは、お正月の間に年神様にお供えた鏡もちをお雑煮やおしるこなどにして食べ、1年の無病息災を願う行事です。今年1年を元気いっぱいにごせるようにと願いを込めて、白玉団子の入ったお雑煮を作ります。
16 月	ご飯 牛乳 ひじきハンバーグ 即席漬け いものこ汁	米 なたね油 パン粉 上白糖 片栗粉 里芋	牛乳 豚肉 ひじき 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 生姜 キャベツ きゅうり 大根 こんにやく ましたけ 長ねぎ	807 kcal 36.5 g 26.2 g	
17 火	五目あんかけ焼きそば 牛乳 中華風揚げ豆サラダ みかん	中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 えび いか ひよこ豆	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ 水煮 白菜 チンゲン菜 キャベツ コーン きゅうり みかん	750 kcal 32.9 g 18.6 g	
18 水	ご飯 牛乳 ゆず辛チキン カリカリ油揚げの和え物 みそけんちん汁	米 片栗粉 なたね油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	ゆず果汁 生姜 小松菜 人参 キャベツ ごぼう 大根 こんにやく 長ねぎ	729 kcal 38.1 g 19.0 g	
19 木	ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ いちご	米 麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉 わかめ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト 缶詰 キャベツ きゅうり いちご	804 kcal 26.2 g 25.0 g	
20 金	ご飯 牛乳 韓国風さばのかわり焼き 五目きんぴら みそ汁	米 上白糖 ごま油 白いりごま	牛乳 さば さつま揚げ 油揚げ 赤みそ 白みそ	にら ごぼう れんこん 人参 干し椎茸 白菜 しめじ 長ねぎ	766 kcal 36.2 g 24.2 g	
23 月	五目チャーハン 牛乳 バリバリサラダ フルーツポンチ	米 なたね油 ごま油 上白糖 ワンタンの皮	牛乳 焼き豚 かまぼこ 鶏卵	生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ コーン パイナップル 缶詰 みかん 缶詰 もも 缶詰	713 kcal 21.5 g 24.5 g	<b>24日～30日 全国学校給食週間</b> 戦争の影響で中断されていた学校給食は、戦後、アメリカのLARAからの援助物資で再開されることになりました。その給食用物資の贈呈式が行われた昭和21年12月24日を学校給食感謝の日と定め、現在では、冬休みと重ならない1月24日～30日の1週間が「全国学校給食週間」とされています。この1週間は、昔のメニューや地場野菜を使ったこま井などを提供する予定です。
24 火	ご飯 牛乳 さわらの照り焼き 大根のこっくり煮 沢煮椀	米 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 さわら 鶏肉 油揚げ 豚肉 絹豆腐	生姜 人参 大根 小松菜 ごぼう たけのこ 水煮 干し椎茸 長ねぎ	740 kcal 38.7 g 21.0 g	
25 水	コッペパン 牛乳 カレーシチュー 揚げごぼうサラダ	パン なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト 缶詰 ごぼう キャベツ コーン	727 kcal 28.3 g 31.0 g	
26 木	ミートソーススパゲッティ 牛乳 コーンサラダ いよかん	スパゲッティ なたね油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 水煮 トマト 缶詰 パセリ キャベツ きゅうり コーン いよかん	776 kcal 31.2 g 26.7 g	
27 金	こま井 牛乳 野菜サラダ 春雨スープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 緑豆春雨	牛乳 豚肉 押し豆腐 鶏肉	にんにく 生姜 ごぼう 人参 玉ねぎ しらたき 白菜 長ねぎ キャベツ コーン もやし たけのこ 水煮 チンゲン菜	832 kcal 33.5 g 27.8 g	給食の食材は皆様の給食費で購入しています。1月分は1月31日にご指定の口座より引き落としいたします。期日までにご入金ください。
30 月	豚肉と昆布のご飯 牛乳 鶏肉の明日葉風味天ぷら 野菜のおろし和え みそ汁	米 なたね油 上白糖 小麦粉 上新粉	牛乳 刻み昆布 豚肉 鶏肉 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	ごぼう たけのこ 水煮 人参 キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ 小松菜	777 kcal 39.4 g 25.5 g	
31 火	野菜のピリ辛丼 牛乳 揚げじゃがサラダ わかめとかまぼこのスープ	米 なたね油 上白糖 ごま油 じゃが芋	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 小松菜 大根 きゅうり 長ねぎ	766 kcal 33.3 g 21.7 g	



※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。  
市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。