



1月分 給食献立予定表（中学校）

真岡市立第一学校給食センター

日付	こ ん だ て め い			エネルギー たんぱく質 (g) 脂質 (g)	主な材料					
					体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
8 (木)	コッペパン	牛乳	ハンバーグのケチャップソース コールスローサラダ 野菜のシチュー	739 24.7 22.4	とり肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい	パン パン粉 さとう でん粉 小麦粉 じゃがいも	豚脂 アーモンド 油 ドレッシング
9 (金)	ごはん	牛乳	白身魚フライ・ソース れんこんひじきサラダ 小松菜と油あげのみそ汁	857 26.5 26.6	ホキ 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	れんこん えだまめ とうもろこし たまねぎ	米 麵 パン粉 小麦粉 でん粉 さとう じゃがいも	油 ドレッシング ごま
13 (火)	ミルク コッペパン	牛乳	野菜コロッケ チーズと野菜のサラダ カレー風味のラビオリスープ	781 26.9 24.7	とり肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん バセリ グリンピース 赤ビーマン 黄ビーマン	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり スッキーニー	パン パン粉 さとう でん粉 じゃがいも 小麦粉	油 ドレッシング 豚脂
14 (水)	ごはん	牛乳	大根とハムのマリネ ハヤシライス	801 22.4 25.6	ハム 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	だいこん にんにく たまねぎ	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 豚脂
15 (木)	コッペパン	牛乳	★いちごの日給食★ プレーンオムレツ ササミと野菜のサラダ ボトフ JAはが野いちご②	751 29.3 27.5	たまご とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい だいこん れんこん いちご	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング ノンエッグマヨネーズ
16 (金)	ごはん	牛乳	納豆 のりごまあえ 生揚げ入り肉じゃが	783 29.2 21.5	納豆 かつお節 豚肉 生あげ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しらたき	米 じゃがいも さとう	ごま ごま油 油
19 (月)	ピタパン	牛乳	てりやきハンバーグ マカロニサラダ 白菜のクリーム煮	781 32.5 28.1	とり肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい グリンピース	ピタパン パン粉 さとう マカロニ 小麦粉 じゃがいも	豚脂 マーガリン ドレッシング 油
20 (火)	お弁当の日 しっかり加熱してよく冷ましてから詰めましょう♪									
21 (水)	ごはん	牛乳	肉しゅうまい② もやしのナムル マーボー豆腐	800 31.5 22.0	豚肉 豆腐 大豆 みそ	とり肉	牛乳	小松菜 にんじん にら	たまねぎ しょうが もやし ねぎ たけのこ しいたけ にんにく グリンピース	米 パン粉 でん粉 さとう 小麦粉 油
22 (木)	コッペパン	牛乳	キャベツメンチカツ・ソース カラフルサラダ ミネストローネ	775 25.5 30.7	とり肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー 赤ビーマン にんじん トマト	キャベツ とうもろこし にんにく たまねぎ セロリー	パン さとう パン粉 小麦粉 でん粉 マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング
23 (金)	うどん	牛乳	★ 地産地消給食 ★ かき揚げ じゃこあえ ビルマ汁	742 21.8 31.0	たまご 豚肉	牛乳 かたくちいわし	にんじん いんげん 小松菜 トマト	たまねぎ キャベツ うどん じゃがいも 小麦粉 でん粉		油 ドレッシング
26 (月)	ごはん	牛乳	★ 真岡小学校リクエスト給食 ★ とりのから揚げ 元気サラダ カレー チョコクレープ	943 27.9 29.6	とり肉 ハム かつお節 豆乳	牛乳 昆布 脱脂粉乳	にんじん トマト	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ りんご	米 さとう でん粉 じゃがいも 小麦粉 米粉	油 ごま 豚脂
27 (火)	コッペパン	牛乳	フランクフルト シーザーサラダ いんげん豆のクリームスープ	772 33.8 29.1	フランクフルト とり肉 いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー 赤ビーマン にんじん バセリ	カリフラワー キャベツ たまねぎ グリンピース とうもろこし	パン クルトン 小麦粉 さとう	ドレッシング 油
28 (水)	ごはん	牛乳	ぎょうざの甘酢あんかけ② かんぴょうサラダ ワンタンスープ	845 25.0 26.4	とり肉 豚肉 なると	牛乳	にら にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが かんぴょう きゅうり もやし とうもろこし はくさい	米 さとう でん粉 小麦粉	豚脂 油 ごま ノンエッグマヨネーズ
29 (木)	コッペパン キャラメルバタ	牛乳	アンサンブルエッグ ブロッコリーとツナのサラダ 肉団子と小松菜のスープ	737 27.3 26.2	たまご ベーコン ツナ とり肉 豚肉	牛乳 チーズ 練乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ ねぎ しいたけ	パン じゃがいも さとう でん粉 はるさめ	油 ドレッシング
30 (金)	ごはん	牛乳	鶏そぼろ・卵そぼろ・ほうれん草 豆乳仕立ての野菜汁	771 33.4 20.1	とり肉 大豆 たまご 油あげ 豆乳 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが はくさい だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	米 さとう でん粉	油

★ 都合により献立が変更になる場合があります。

★ 中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal、たんぱく質：27~42g、脂質18~28g

学校給食週間について

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、貧しい子供たちへ、おにぎり・焼き魚・つけものなどの食事を提供したのが始まりとされています。給食の内容は、時代とともに変化していますが、いつの時代も子供たちが健やかに成長できるよう願いが込められています。今年の給食週間は、リクエスト給食や地場産物を取り入れたメニューです！

