



# 1月 給食献立表

令和4年度  
志免町立志免中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		栄養量				
				1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:脂質	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		
				魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	淡色野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂					
11	水	○	ポークカレーライス(麦ごはん) フルーツのアセロラジュレあえ 【給食開始】	豚肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ グリンピース りんご みかん もも パイナップル レーズン にんにく	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油	779	20.8	15.4		
12	木	○	麦ごはん 【カルシウムの多い献立】 ツナじゃが ハンバーグのごまみそだれ キャベツの甘酢あえ	ハンバーグ まぐろ みそ	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ 糸こんにゃく 枝豆	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	773	27.7	16.3		
13	金	○	ロールパン 【手洗いに気をつける】 スパゲッティミートソース ポテトサラダ	牛ミンチ 豚ミンチ ハム	牛乳	人参 トマト	たまねぎ きゅうり コーン マッシュルーム にんにく	パン じゃがいも スパゲッティ	油 マヨネーズ	790	29.1	26.6		
16	月	○	麦ご飯 【正月の行事食】 雑煮 ぶりの照り焼き 紅白なます	ぶり 鶏肉 なると	牛乳 こんぶ	人参 かつお菜	白菜 大根 ごぼう しいたけ しょうが ゆず	米 麦 白玉もち 砂糖 里芋		782	31.2	22.1		
17	火	○	わかじやごはん 【不足しがちな食品:海そう】 みそ煮込みうどん レモン醤油ドレッシングサラダ	鶏肉 なると みそ 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	人参	キャベツ コーン 白ねぎ 白菜 しいたけ レモン	米 麦 うどん	油 ごま	790	25.7	16.8		
18	水	○	麦ごはん 【ビタミンCの多い献立】 カレー肉じゃが さばの塩焼き 酢の物	豚肉 さば	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	人参 ブロッコリー いんげん	玉ねぎ 糸こんにゃく	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	784	33.7	20.6		
19	木	○	雑穀ごはん 【食育の日(1/19)の献立】 団子汁 ししゃも(2尾) ひじきの煮物	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも ひじき	人参	玉ねぎ ごぼう 白ねぎ しいたけ 白菜 こんにゃく 枝豆	米 雑穀 里いも 砂糖 小麦粉	油 ごま	740	25.9	18.4		
20	金	○	ソフトフランスパン 【世界の料理:フランス】 ポトフ ハニーマスタードチキン フレンチサラダ エクレア	鶏肉 牛肉	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり かぶ 玉ねぎ セロリー	パン 砂糖 じゃがいも はちみつ	油	845	38.2	34.3		
23	月	○	ハヤシライス(麦ごはん) スナップえんとどうとツナのサラダ ほうれん草ムース【ビタミンCの多い献立】	豚肉 まぐろ	牛乳	人参 ほうれん草 トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース スナップえんどう	米 麦 砂糖	油	758	28.0	19.4		
24	火	○	麦ごはん 【給食週間(1/24~30)】 がめ煮 鮭の甘塩焼き 白菜のあえもの	鶏肉 高野豆腐 鮭 かつお節	牛乳	人参	白菜 ごぼう たけのこ れんこん 絹さや しいたけ こんにゃく	米 麦 里いも 砂糖	油	752	35.1	19.3		
25	水	○	かしわごはん 【福岡県の郷土料理】 高野豆腐と大根のみそ汁 いわしの梅煮 ほうれん草のおひたし	高野豆腐 鶏肉 いわし かつお節	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 ねぎ	大根 もやし しめじ こんにゃく 枝豆 ごぼう	米 麦 砂糖		737	32.8	23.6		
26	木	○	麦ごはん 【よくかんで食べる献立】 豚肉と根菜の角煮 ちくわのいそべ揚げ 大根サラダ	豚肉 ちくわ	牛乳 青のり	人参	大根 ごぼう れんこん たけのこ 枝豆 しいたけ しょうが	米 麦 砂糖 小麦粉 でんぶん	油 ごま ハーフマヨネーズ	800	32.2	24.5		
27	金	○	コッペパン 【懐かしい給食メニュー】 クリームシチュー くじらカツ 花みかん	豚肉 くじらカツ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく みかん	パン じゃがいも マカロニ 小麦粉	油 マーガリン	868	30.7	33.2		
30	月	○	麦ごはん 【福岡県の郷土料理】 だぶ さばのホイル焼き おかかあえ	鶏肉 さば	牛乳 のり	人参	白菜 ごぼう れんこん しいたけ こんにゃく	米 麦 里いも ふくず粉	油	769	31.0	21.6		
31	火	○	麦ごはん 【鉄の多い献立】 キムチチゲ 牛肉とにんにくの芽のソテー ヨーグルト	豆腐 あさり 牛肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 にんにくの芽 にら	白菜 もやし 白ねぎ 白菜キムチ にんにく	米 麦 ごま油 ごま		761	32.5	18.2		
※ 食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。										今月の平均栄養量		782	31.0	22.5
※ 詳しい成分が必要な方は問い合わせください。										基準栄養量		830	13~20%	20~30%

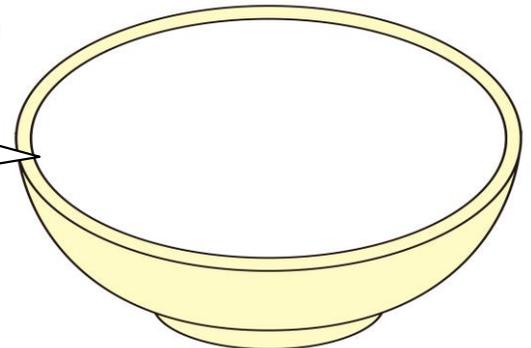
★ 毎月19日は【食育の日】です。昔ながらの日本型食生活の良さを見直す献立内容にしています。

★ 24日~30日は、全国学校給食週間です。  
郷土料理、なつかしい給食メニューなどが登場します。お楽しみに！！

## 継承したい日本の食文化

~『我が家のお雑煮』を描いてみましょう~

お正月に食べるお雑煮は、もちの形や使うだし、調味料や中に入れる具によって、地域ごとの特徴がよく現れる料理です。  
また、家庭によっても、もちを焼く・焼かないなど、様々な違いがあります。  
自分の家のお雑煮をよく味わっていただき、絵に描いてみましょう。



### 食物アレルギー対応給食申し込みのお知らせ

次年度のアレルギー対応を希望される方は、担任または栄養教諭へ1月中旬にご連絡ください。申請書をお渡します。