



1月 給食献立表

令和5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						
10	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	789	21.0	15.5			
11	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	797	28.2	16.3			
12	金	○	米粉パン【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 まぐろ	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	841	34.2	27.1			
15	月	○	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 スナッペンどうとツナのサラダ	鶏肉 なた みそ 油揚げ まぐろ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	人参	白ねぎ 白菜 しいたけ レモン スナッペンどう	米 麦 うどん ごま	油	793	27.3	16.8			
16	火	○	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 なた	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 もち 砂糖 里芋		782	31.2	22.1			
17	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ccoli 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			
18	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			
19	金	○	食パン【よくかんで食べる献立】 チリコンカン きびなごカリカリフライ(4尾) カレーマスタードサラダ	豚肉 大豆	牛乳 きびなご	人参 パセリ トマト アスパラガス	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく	パン じゃがいも ハーブマヨネーズ	油	793	35.2	29.8			
22	月	○	ビビンバ【世界の料理:韓国】 春雨スープ 焼きプリンタルト	牛肉 鶏肉 卵 なた	牛乳	人参 ほうれん草 にら	玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが もやし	米 麦 春雨 砂糖 ごま油	油 ごま	885	34.4	28.3			
23	火	○	ココアあげパン 【食物せいの多い献立】 ポトフ レモン醤油ドレッシングサラダ ムース	鶏肉 ムース	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ かぶ セロリ コーン レモン	パン じゃがいも 砂糖	油	705	27.8	22.0			
24	水	○	麦ごはん 【給食週間(1/24~30)】 がめ煮 鮭の甘塩焼き ごまあえ	鶏肉 高野豆腐 鮭 ハム	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう たけのこ れんこん 絹さや キャベツ しいたけ こんにゃく	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	827	37.4	25.1			
25	木	○	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	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ccoli	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	31.3	33.2			
29	月	○	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 ハーブマヨネーズ	800	32.2	24.5			
30	火	○	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	人参	キャベツ 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	733	31.5	17.6			
31	水	○	ハヤシライス(麦ごはん) グリーンサラダ さつまポテト 【ビタミンCの多い献立】	豚肉 ささみ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ コーン グリンピース マッシュルーム レモン	米 麦 砂糖 さつまいも	油 ごま油	770	23.8	18.7			
※ 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			790	31.1	22.9
※ 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%

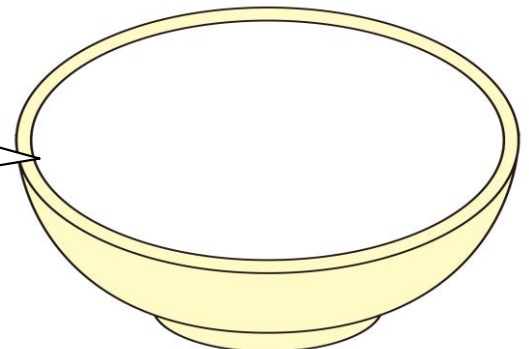
★ 毎月19日は【食育の日】です。昔ながらの日本型食生活の良さを見直す献立内容にしています。(今月は18日に実施します)

★ 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月中にご連絡ください。申請書をお渡します。