



1月 給食献立表



府中緑ヶ丘中学校

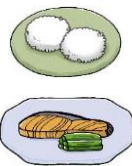
日付	曜日	1年	2年	3年	献立名	赤(主に体の組織を作る食品)	黄(主にエネルギーになる食品)	緑(主に体の調子を整える食品)	エネルギー(kcal) 塩分(g)
7	火	○	○	○	ご飯 牛乳 ぶりのゆず照り焼き 紅白なます 七草汁 正月料理・七草	牛乳 ぶり 鶏肉、油揚げ	米 砂糖、でん粉 白ごま、砂糖	ゆず 大根、金時にんじん、ゆず にんじん、白菜、かぶ、大根、水菜	818 2.5
8	水	○	○	○	コッペパン 牛乳 チキンピーズ マカロニサラダ	牛乳 大豆、鶏肉 ハム	パン じゃがいも、油、砂糖 マカロニ、マヨネーズ(卵なし)、砂糖	セロリ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶 キャベツ、きゅうり、にんじん	721 2.6
9	木	○	○	○	ご飯 牛乳 豚じゃが キャベツの甘酢和え	牛乳 豚肉 しらす干し、かまぼこ	米 じゃがいも、油、砂糖 白ごま、砂糖	玉ねぎ、にんじん、糸こんにゃく、さやいんげん キャベツ、にんじん	785 2.1
10	金	○	○	○	もぶりご飯 牛乳 鶏肉の南蛮漬け 白玉ぜんざい 郷土料理の日(沿岸部地域) 鏡開き行事食	しらす干し、ちくわ、油揚げ 牛乳 鶏肉 あずき	米、油、砂糖 でん粉、小麦粉、油、砂糖 白玉もち、砂糖	にんじん、ごぼう、干し椎茸、糸こんにゃく、さやいんげん 玉ねぎ、にんじん	894 2.5
14	火	○	○	○	メキシコ風ピラフ 牛乳 もやしスープ フライドポテト	豚肉、ウインナー 牛乳 鶏肉	米、油 じゃがいも、油	玉ねぎ、にんじん、コーン、パセリ もやし、玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ	722 2.7
15	水	○	○	×	黒糖パン 牛乳 クリームシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳 白いんげん豆、鶏肉、白いんげん豆 のペースト、牛乳、チーズ 油、砂糖	パン(黒砂糖) じゃがいも、油、米粉、バター	にんじん、玉ねぎ、さやいんげん ブロッコリー、にんじん、コーン、キャベツ	738 2.1
16	木	○	○	×	ご飯 牛乳 さばの照り焼き 小松菜のおひたし 大根のみそ汁 食育の日:和食の基本献立	牛乳 さば かつお節 油揚げ、中みそ	米 砂糖、でん粉 砂糖	小松菜、にんじん、もやし 大根、玉ねぎ、にんじん、ねぎ	749 3.5
17	金	○	○	○	ブルコギのつけご飯 牛乳 春雨スープ りんご	豚肉、鶏肉 牛乳 ベーコン	米、砂糖、ごま油、白ごま 春雨、油	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、白ねぎ にんじん、玉ねぎ、小松菜 りんご	755 2.4
20	月	○	○	○	五目うどん 1食用うどん 牛乳 もやしの酢の物 焼きプリン 中学3年生が選んだ おすすめ給食(3-3)	鶏肉、油あげ 牛乳 さつまいも 焼きプリン	うどん 砂糖	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、ねぎ もやし、きゅうり、にんじん	738 3.8
21	火	○	○	○	ご飯 牛乳 生揚げの中華煮 切干大根のナムル	牛乳 豚肉、生揚げ ちくわ、しらす干し、昆布	米 ごま油、砂糖、でん粉 白ごま、砂糖、ごま油	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、干し椎茸 切干大根、きゅうり、にんじん	835 2.4
22	水	○	○	○	コッペパン 牛乳 鶏肉のから揚げレモンソース ゆでキャベツ マカロニスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	パン でん粉、小麦粉、油、砂糖 マカロニ、油	レモン、パセリ キャベツ 玉ねぎ、にんじん、コーン、セロリ、パセリ	785 3.0
23	木	○	○	○	ご飯 牛乳 高野豆腐の卵とじ ひじきのごまマヨネーズ和え	牛乳 高野豆腐、卵 ひじき、ツナ	米 砂糖 砂糖、白ごま、マヨネーズ(卵なし)	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、さやいんげん にんじん、ブロッコリー、キャベツ、コーン	810 3.1
24	金	○	○	○	麦ご飯 牛乳 さけの塩焼き 広島菜漬けのごま炒め みそすいとん	牛乳 さけ 鶏肉、油揚げ、中みそ、白みそ	米、大麦 白ごま、ごま油 小麦粉、白玉粉、里いも	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、さやいんげん にんじん、ブロッコリー、キャベツ、コーン 広島菜漬け、白菜 大根、にんじん、白菜、ねぎ	750 2.7
27	月	○	○	○	ソフト麺ミートソース 1食用ソフト麺 牛乳 コールスロー	豚肉 牛乳 ハム	ソフト麺、油 マヨネーズ(卵なし)、油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、生姜、トマト缶 キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン	842 2.4
28	火	○	○	○	ご飯 牛乳 クジラのオーロラソース ゆでキャベツ もずくのかきたま汁	牛乳 くじら 卵、もずく	米 でん粉、油、砂糖 でん粉	キャベツ 玉ねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ	767 2.7
29	水	○	○	○	セルフツナサラダサンド 1食用マヨネーズ 牛乳 1食用ミルメーク コンソメスープ ぼんかん	ツナ、チーズ 牛乳 ベーコン、白いんげん豆	パン、砂糖、油、マヨネーズ(卵なし) じゃがいも、油	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、にんじん、コーン、パセリ ぼんかん	721 2.5
30	木	○	○	×	炊き込みご飯 牛乳 豆腐のみそ汁 ちくわの磯辺揚げ	鶏肉、油あげ 牛乳 豆腐、わかめ、中みそ ちくわ、青のり	米、もち米、油 じゃがいも 天ぷら粉、油	干し椎茸、ごぼう、こんにゃく、にんじん、枝豆 玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ	801 4.2
31	金	○	○	○	ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 白菜と油揚げの和え物	牛乳 鶏肉、さつまいも 油揚げ、しらす干し	米 じゃがいも、油、砂糖 砂糖	にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、さやいんげん 白菜、にんじん	726 2.2

* ()は、基準パンに添加されている材料です。
* 献立は物資などの都合で変わることがあります。

1/24~30は全国学校給食週間です。

緑中では、学校給食週間に「なつかしの給食」をテーマとした給食を提供します。

- 1/24(金) 給食はじまりの献立(ご飯・漬物・鮭の塩焼き)
- 1/27(月) 人気メニューのソフト麺(ソフト麺ミートソース)
- 1/28(火) 人気メニューのクジラ肉(クジラのオーロラソース)
- 1/29(水) 牛乳がコーヒーに！(ミルメーク)
- 1/30(木) 昔から隠れた人気メニュー(ちくわの磯辺揚げ)



生活委員会の取組

- ◆「ありがとう給食」～1、2年生から3年生へ
1、2年生が3年生に向けて、感謝の気持ちを込めた給食献立を考え、実際に2、3月に「ありがとう給食」として提供します。
- ◆「おすすめ給食」～3年生から1、2年生へ
3年生に「中学校生活最後にもう一度食べたい給食」のアンケートを取り、その中から5品を選んで、給食の思い出を伝える「おすすめ給食」として提供します。
1品目は1/20(月)に提供する「焼きプリン」です。残りのおすすめ給食4品は、2、3月に提供します。お楽しみに！