



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	水	○	○	○	小型リッチパン 牛乳 野菜のかき揚げ 紅白なます 七草雑炊 正月料理・七草	(卵) 牛乳 ちくわ 鶏肉、卵	パン(マーガリン) 牛乳 天ぷら粉、油 白ごま、砂糖 米	ごぼう、にんじん、玉ねぎ、三つ葉 大根、金時にんじん、ゆず果汁 大根、かぶ、にんじん、しめじ、水菜	676 2.4
8	木	○	○	○	ご飯 牛乳 生揚げと野菜のみそ炒め わかめスープ りんご	牛乳 豚肉、生揚げ、赤みそ わかめ、鶏肉	米 油、砂糖、でん粉 じゃがいも	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、白ねぎ、ねぎ、生姜 玉ねぎ、えのきたけ りんご	777 2.7
9	金	○	○	○	鶏そぼろご飯 牛乳 キャベツのごま和え 白玉ぜんざい 鏡開き行事食	鶏肉、卵 牛乳 さつま揚げ、昆布 小豆	米、油、砂糖 砂糖、白ごま、練りごま 白玉団子、砂糖	にんじん、生姜、グリーンピース キャベツ、にんじん、小松菜	870 2.5
13	火	○	○	○	ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げレモンソース ブロッコリーサラダ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 でん粉、小麦粉、油、砂糖 油、砂糖 春雨、油	レモン果汁、パセリ ブロッコリー、にんじん にんじん、玉ねぎ、チンゲンサイ	835 2.5
14	水	○	○	×	黒糖パン 牛乳 スペイン風オムレツ 1食用ケチャップ ゆでキャベツ 白菜のクリームシチュー	牛乳 卵、ウインナー ベーコン、白いんげん豆ペースト、牛乳、チーズ	パン(黒砂糖) じゃがいも、油、砂糖 マカロニ、油、米粉、バター	玉ねぎ、トマト缶、パセリ キャベツ しめじ、玉ねぎ、にんじん、白菜	727 3.2
15	木	○	○	×	ご飯 牛乳 肉豆腐 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 豚肉、焼き豆腐 わかめ、ちくわ	米 油、砂糖 砂糖	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、糸こんにゃく、ねぎ きゅうり、にんじん	733 3.1
16	金	○	○	○	ご飯 牛乳 ぶりのゆず照り焼き 水菜のおひたし のっぺい汁 食育の日：和食の基本献立	牛乳 ぶり かつお節 豚肉	米 砂糖、でん粉 砂糖 里いも、油、でん粉	ゆず、ゆず果汁 水菜、もやし、にんじん 干し椎茸、大根、にんじん、こんにゃく、ごぼう、ねぎ 玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、ねぎ	751 2.6
19	月	○	○	○	カレーうどん 1食用うどん 牛乳 じゃこサラダ おかからドーナツ	鶏肉、油揚げ 牛乳 しらす干し、ちくわ おかから、卵、牛乳	うどん、でん粉 牛乳 油、砂糖 小麦粉、バター、砂糖、油	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、ねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり	792 4.2
20	火	○	○	○	ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 もやしの酢の物	牛乳 鶏肉、さつま揚げ ハム	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 もやし、きゅうり、にんじん	676 2.6
21	水	○	○	○	チーズパン 牛乳 ボークビーンズ ABCサラダ ぼんかん	(チーズ、卵) 牛乳 大豆、豚肉 ハム	パン(マーガリン) 牛乳 じゃがいも、油、砂糖 マカロニ、油、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、コーン ぼんかん	764 2.2
22	木	○	○	○	ご飯 牛乳 ハンバーグ・照り焼きソース ゆでキャベツ 大根のみそ汁 中学3年生が選んだ おすすめ給食(3-5)	牛乳 牛肉、豚肉、豆腐、卵	米 パン粉、砂糖、でん粉	玉ねぎ キャベツ 大根、えのきたけ、にんじん、ねぎ	756 3.4
23	金	○	○	○	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	759 3.1
26	月	○	○	○	小型バターパン 牛乳 ひるぜん焼きそば フルーツポンチ 岡山県 中学3年生が選んだ おすすめ給食(3-1)	牛乳 鶏肉	パン(マーガリン) 米 焼きそば麺、ごま油 砂糖	玉ねぎ、キャベツ、にんじん みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、バナナ、レモン果汁	756 4.2
27	火	○	○	○	あなご飯 牛乳 ごぼうとえのきたけのみそ汁 煮ごめ 広島県	あなご、のり 牛乳 わかめ、みそ 小豆、生揚げ、油揚げ	米 米 里いも、砂糖	玉ねぎ、えのきたけ、にんじん、ごぼう、ねぎ こんにゃく、にんじん、大根	652 2.7
28	水	○	○	○	コッペパン 1食用いちごジャム 牛乳 わかさぎのカレー揚げ 野菜のソテー チンゲンサイのスープ 島根県	牛乳 わかさぎ	パン、ジャム でん粉、天ぷら粉、油	キャベツ、コーン 玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ	653 2.9
29	木	○	○	○	ご飯 牛乳 くじらのオーロラソース ごまキャベツ にら玉スープ 山口県	牛乳 くじら	米 でん粉、油、砂糖	キャベツ、にんじん にら、えのきたけ、玉ねぎ	730 2.4
30	金	○	○	×	どんどこけ飯 牛乳 長芋と白ねぎの沢煮椀 切干大根のナムル 鳥取県	鶏肉、油揚げ、豆腐 牛乳 豚肉 ちくわ、しらす干し、昆布	米、もち米、白ごま、ごま油、砂糖 米 砂糖、ごま油	にんじん、ごぼう 大根、にんじん、えのきたけ、白ねぎ 切干大根、きゅうり、にんじん	668 3.4

* ()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「郷土料理 味めぐり～中国地方5県～」をテーマとした給食を提供します。

- | | | |
|---------|-----|---------------|
| 1/26(月) | 岡山県 | (ひるぜん焼きそば) |
| 1/27(火) | 広島県 | (あなご飯・煮ごめ) |
| 1/28(水) | 島根県 | (わかさぎのカレー揚げ) |
| 1/29(木) | 山口県 | (くじらのオーロラソース) |
| 1/30(金) | 鳥取県 | (どんどこけ飯) |

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1/22(木)に提供する「ハンバーグ」、2品目は1/26(月)に提供する「フルーツポンチ」です。残りのおすすめ給食は、2、3月に提供します。お楽しみに！