

# 1月分献立予定表

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校
		熱や力になる	血や肉になる	体の調子をととのえる	調味料 (その他)	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g
9 木	みそラーメン(ホットラーメン、みそラーメンスープ) 牛乳 春巻き ほうれん草の中華あえ	ホットラーメン みそラーメンスープ 油 香味塩トレッシング	牛乳 鶏ひき肉 春巻き 錦糸玉子	コーン にんじん もやし たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ほうれん草		636kcal/25.8g 19.2g/2.9g	850kcal/33.5g 23.3g/3.6g
10 金	ちらしごはん 牛乳 あじフライ ひじきの煮物 菜の花入り白玉雑煮 【かながわ産品学校給食デー献立⑦ ～二宮町の菜の花を使用した献立～】	米 ちらしごはんのもと 油 白玉もち	牛乳 あじフライ さつま揚げ ひじき 高野豆腐 大豆 なると 細切り昆布	にんじん こんにやく 大根 ねぎ 菜の花	かつおだし しょうゆ 酒 ざらめ いりこだし みりん 塩	699kcal/24.4g 20.4g/2.7g	870kcal/28.2g 22.1g/3.3g
13 月	成人の日						
14 火	黒パン 牛乳 ポークビーンズ キャベツサラダ	パン じゃがいも 油 トマトルウ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	にんじん たまねぎ トマト にんにく キャベツ	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	601kcal/28g 19g/2.1g	807kcal/36.2g 23.6g/3.1g
15 水	ごはん 牛乳 チーズ入りチキンカレー ヨーグルトあえ	米 じゃがいも カレールウ 油	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト みかん りんご ナタデココ	ウスターソース ケチャップ カレー粉 グラニュー糖	643kcal/24.2g 15.5g/2.1g	837kcal/30.2g 18.1g/2.7g
16 木	きつねうどん(ソフめん、きつねうどん汁) 牛乳 竹輪の磯辺揚げ キャベツのおかかあえ	ソフトめん 油	牛乳 油揚げ 鶏肉 竹輪の磯辺揚げ 削り節	にんじん たまねぎ キャベツ	かつおだし しょうゆ みりん ざらめ	634kcal/28.6g 18.2g/2.4g	849kcal/36g 23.6g/3g
17 金	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 小松菜のじゃこあえ せんべい汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	米 油 でんぷん せんべい	牛乳 さば ちりめんじゃこ 鶏肉	しょうが 小松菜 にんじん ごぼう 白菜 しらたき ねぎ 大根	しょうゆ 酒 こんぶだし 塩 みりん	736kcal/28.1g 32.3g/2.2g	900kcal/32.3g 35.3g/2.8g
20 月	麦ごはん 牛乳 ハヤシルウ 元気サラダ	米 麦 ハヤシルウ デミグラスソース 油 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 ハム 塩昆布 削り節	たまねぎ しめじ トマト にんじん キャベツ きゅうり コーン	ケチャップ ウスターソース コンソメ しょうゆ	601kcal/23.6g 18.4g/1.7g	786kcal/29.6g 21.9g/2.1g
21 火	揚げパン(シュガー) 牛乳 トマトオムレツ コーンクリームシチュー	パン 油 さつまいも ホワイトルウ	牛乳 トマトオムレツ 鶏肉 スキムミルク	にんじん たまねぎ コーン	グラニュー糖 コンソメ 塩 こしょう	693kcal/27.2g 25.2g/2.9g	858kcal/33g 29.7g/3.5g
22 水	さつまいもごはん コーヒー牛乳 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ 豚汁 みかん 【二宮中学校☆希望献立】	米 さつまいも 甘露煮 油 でんぷん イタリアントレッシング ごま油	コーヒー牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉 豆腐 油揚げ	にんにく しょうが ブロッコリー にんじん 大根 こんにやく ごぼう みかん	塩 酒 しょうゆ こしょう かつおだし 赤みそ 白みそ みりん	675kcal/29g 17g/2.1g	877kcal/37.8g 20.8g/2.6g
23 木	あんかけもやしラーメン (ホットラーメン、あんかけもやしラーメンスープ) 牛乳 コーンの揚げしゅうまい キャベツの海苔あえ	ホットラーメン 油 でんぷん ごま 醤油ラーメンスープ ごま油	牛乳 鶏肉 コーンしゅうまい 海苔	もやし にんじん 白菜 キャベツ	オイスターソース しょうゆ	615kcal/29.2g 17.6g/2.7g	835kcal/38g 22.3g/3.4g
24 金	きんぴら鶏丼(ごはん、きんぴら鶏丼の具) 牛乳 ほうれん草のごまサラダ じゃがいものみそ汁	米 油 ごまドレッシング じゃがいも	牛乳 鶏肉 鶏ささみ	しらたき ごぼう にんじん ほうれん草 もやし たまねぎ えのきたけ	しょうゆ ざらめ 酒 みりん かつおだし いりこだし 赤みそ 白みそ	594kcal/28.1g 16.7g/2.4g	774kcal/35.2g 19.6g/3.1g
27 月	ごはん 牛乳 鶏肉とたまねぎのしょうが炒め ポテトサラダ 白菜のみそ汁	米 ごま油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏肉 豆腐	たまねぎ しょうが にんじん きゅうり えのきたけ 白菜	ざらめ みりん しょうゆ 酒 こしょう 塩 酢 赤みそ 白みそ かつおだし いりこだし	591kcal/26.5g 17g/2.4g	767kcal/33.2g 20g/3.1g
28 火	コッペパン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ミネストローネ	パン 油 かぼちゃひき肉フライ じゃがいも トマトルウ マカロニ	牛乳 ウインナー 大豆	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト	コンソメ 塩 こしょう	609kcal/21.3g 22.9g/2.5g	777kcal/26.5g 27.2g/3.3g
29 水	ごはん 牛乳 白身魚のごまみそ焼き もやしのナムル たまごスープ	米 油 ごま ごま油 でんぷん	牛乳 ホキ 卵 豆腐	しょうが にんにく もやし ほうれん草 にんじん チンゲン菜	赤みそ しょうゆ 酒 三温糖 みりん 酢 中華スープ 鶏だし 塩 こしょう	606kcal/26.5g 20.1g/2g	776kcal/30.1g 23.6g/2.4g
30 木	カレーうどん(ソフめん、カレーうどん汁) 牛乳 たこ焼き わかめサラダ	ソフトめん カレールウ ウ たこ焼き 油 和風ドレッシング	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ	にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ にんにく きゅうり もやし	かつおだし 酒 みりん しょうゆ カレー粉	675kcal/28.6g 19.2g/2.9g	877kcal/35.9g 22.7g/3.5g
31 金	ごはん 牛乳 おでん スタミナ納豆 りんご	米 じゃがいも ごま 油	牛乳 昆布 うずら卵 さつま揚げ 竹輪 高野豆腐 鶏ひき肉 納豆	大根 にんじん ねぎ にんにく しょうが りんご こんにやく	かつおだし 塩 しょうゆ みりん 赤みそ 酒	618kcal/26g 19g/2g	760kcal/31.9g 22.5g/2.6g

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。

※ 栄養価は3、4年生を表示してあります。1、2年生は0.9倍、5、6年生は1.1倍、中学生は1.3倍になります。

※ 食材料費は給食費でまかなわれています。

日曜	献立	ひとくちメモ
9 木	みそラーメン(ホットラーメン、みそラーメンスープ) 牛乳 春巻き ほうれん草の中華あえ	今日から給食が始まります。寒いので温かいみそラーメンにしてみました。風邪やインフルエンザなどで体調を崩しやすい時期ですが、しっかり食べて、体を動かし、よく寝て元気に過ごしてくださいね。
10 金	ちらしごはん 牛乳 あじフライ ひじきの煮物 菜の花入り白玉雑煮 【かながわ産品学校給食デー献立⑦ ～二宮町の菜の花を使用した献立～】	今日は二宮町で採れた菜の花を使った献立です。鏡開きなので白玉だngoを使ったお雑煮に、菜の花と一緒に入れています。菜の花の旬は1月～3月頃です。旬の野菜には栄養がたっぷりあります。旬の食材をたくさん食べてくださいね。
13 月	<b>成人の日</b>	
14 火	黒パン 牛乳 ポークビーンズ キャベツサラダ	給食にはコッペパンやロールパン、黒パンなどが出ますよね。パンの歴史は古く、今から約1万年前にメソポタミア地域で生まれたと言われていています。日本には安土桃山時代にパンが伝わりました。
15 水	ごはん 牛乳 チーズ入りチキンカレー ヨーグルトあえ	カレーのコクを深めるものは「甘み」と言われています。「コク」とはおいしさを決める要因です。カレーには欠かせないたまねぎは、よく炒めることで甘みが増し、コクを深めてくれます。
16 木	きつねうどん(ソフトめん、きつねうどん汁) 牛乳 竹輪の磯辺揚げ キャベツのおかかあえ	給食によく出てくるキャベツは、収穫のシーズンが3つあります。冬に収穫する冬キャベツ、春に収穫する春キャベツ、夏に収穫する夏キャベツです。今が旬の冬キャベツは、かためなのでロールキャベツなどに使うのもおすすめです。
17 金	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 小松菜のじゃこあえ せんべい汁 【食育の日献立～噛み噛み献立】	今日は食育の日献立です。よく噛んで食べてもらえるようにさばを竜田揚げにしています。和え物にも、噛み応えのある小松菜やちりめんじゃこを使いました。汁物は、野菜がたっぷりのせんべい汁です。
20 月	麦ごはん 牛乳 ハヤシルウ 元気サラダ	元気サラダにも削り節や塩昆布を使っていますが、白菜やかぶでもおいしく作れます。旨みや塩味がついているので、調味料は味見をしながら調節して作ると思います。
21 火	揚げパン(シュガー) 牛乳 トマトオムレツ コーンクリームシチュー	今日のシチューにはさつまいもが入っています。ここでクイズです！さつまいもを食べる量が一番多い都道府県はどこでしょう？ヒントは「なると金時」の産地です。答えは盛り付け表に書いてあるので見てくださいね。
22 水	<b>二宮中学校☆希望献立</b>	
23 木	あんかけもやしラーメン (ホットラーメン、あんかけもやしラーメンスープ) 牛乳 コーンの揚げしゅうまい キャベツの海苔あえ	コーンの揚げしゅうまいは、魚のすり身を使っています。お肉を使ったしゅうまいよりあっさりしているので、揚げて使っています。コーンもたっぷり入っているので、よく噛んで食べることもつながります。
24 金	きんぴら鶏丼(ごはん、きんぴら鶏丼の具) 牛乳 ほうれん草のごまサラダ ジャがいものみそ汁	今日のみそ汁にはじゃがいもがたっぷり入っています。じゃがいもにはビタミンCが豊富に含まれています。また、じゃがいもの中のビタミンCは、でんぷんに守られて加熱しても壊れにくいそうです。
27 月	ごはん 牛乳 鶏肉とたまねぎのしょうが炒め ポテトサラダ 白菜のみそ汁	ポテトサラダに使っているマヨネーズは、卵を使っていないマヨネーズです。味も普通のマヨネーズと変わらないので、給食で使っています。アレルギーがある人も食べられるように工夫しています。
28 火	コッペパン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ミネストローネ	ミネストローネは、野菜がたっぷりのスープです。大根、にんじん、かぶなど冬においしい野菜を入れて作るのもおすすめです。マカロニやチーズを足すのもおすすめです。
29 水	ごはん 牛乳 白身魚のごまみそ焼き もやしのナムル たまごスープ	白身魚のごまみそ焼きは、すり白ごまとみそ、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、みりん、砂糖でたれを作ります。鶏肉でよく作るのですが、今日は魚に合わせてみました。今が旬の柚子や七味唐辛子を入れてもおいしいですよ。
30 木	カレーうどん(ソフトめん、カレーうどん汁) 牛乳 たこ焼き わかめサラダ	わかめサラダには、わかめときゅうりとにんじん、もやしを使いました。わかめの食感を活かしたサラダにしました。よく噛んで食べてくださいね。海藻類は、「まごわやさしい」の中の食品です。
31 金	ごはん 牛乳 おでん スタミナ納豆 りんご	スタミナ納豆は、10月に出した鳥取県で人気の給食のメニューです。鶏ひき肉をごま油、にんにく、しょうがで炒め、みそ、みりん、酒、しょうゆで味を付け、納豆とねぎを混ぜて作ります。本当は、タバスコを加えるのがポイントですが、給食では入れませんでした。おいしかったので、ぜひ、お家でも作ってみてください。