

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/脂質/塩分	エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分
12 水	ごはん 牛乳 鶏肉のみそ焼き ひじきの煮物 青のりのみそ汁	米 油	牛乳 鶏肉 さつまいも ひじき 青のり 高野豆腐 豆腐	しょうが にんにく にんにく たまねぎ つきこんにやく 枝豆	赤みそ しょうゆ 酒 三温糖 みりん ざらめ かつおだし こんぶだし 白みそ	606kcal/29.4g 19.4g/2.8g	794kcal/37.8g 23.1g/3.4g
13 木	しょうゆラーメン(ホットラーメン、しょうゆラーメンスーフ) 牛乳 揚げしゅうまい ナムル	ホットラーメン でんぷん 油 ごま油	牛乳 わかめ しゅうまい	ねぎ もやし チンゲン菜 キャベツ にんじん ほうれん草	しょうゆラーメンスーフ オイスターソース ごま油 塩 鶏だし	636kcal/23.4g 18.1g/2.9g	811kcal/29.1g 19.5g/3.4g
14 金	ごはん 牛乳 鮭のから揚げ 菜の花入りごまサラダ 野菜のみそ汁 【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 油 でんぷん	牛乳 鮭 鶏ささみ 油揚げ 豆腐	菜の花 ごぼう にんにく コーン 白菜 たまねぎ	塩 ごしょう ごまドレッシング かつおだし 赤みそ こんぶだし 白みそ	689kcal/32.1g 23.7g/2.1g	836kcal/36g 26.1g/2.6g
17 月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 キャベツの和え物	米 ごま油 でんぷん ラー油	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート 豆腐	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし	中華スープ コチュジャン オイスターソース 塩 鶏だし 三温糖 酢 しょうゆ	606kcal/23g 16.8g/2.4g	793kcal/28.5g 20.1g/3.1g
18 火	ロールパン ジョア ツナカレー わかめサラダ	ロールパン じゃがいも 油 カレールウ	ジョア ツナ わかめ 鶏ささみ	にんじん たまねぎ しめじ にんにく しょうが 炒め玉ねぎ きゅうり	しょうゆ ケチャップ カレー粉 和風ドレッシング	589kcal/20.8g 16.9g/3.2g	814kcal/27.9g 24g/4.4g
19 水	かみかみ丼(ごはん、かみかみ丼の具) 牛乳 じゃがいものみそ汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	米 ごま油 でんぷん じゃがいも ごま	牛乳 鶏肉 茎わかめ	にんじん こんにやく ごぼう たまねぎ	酒 しょうゆ ざらめ みりん かつおだし こんぶだし 赤みそ	604kcal/25.4g 15g/2.2g	779kcal/31.2g 16.9g/2.7g
20 木	きつねうどん(ソフトめん、きつねうどん汁) 牛乳 切干大根の中華サラダ	ソフトめん ごま油	牛乳 なた 油揚げ 鶏ささみ	たまねぎ にんじん きゅうり 切干大根	かつおだし しょうゆ みりん ざらめ 鶏だし 酢 三温糖	628kcal/26g 18g/3g	832kcal/33.7g 21.4g/3.7g
21 金	中華丼(ごはん、中華丼の具) 牛乳 スイートポテト	米 油 ごま油 でんぷん さつまい うらごし さつまい バター	牛乳 鶏肉 うずら卵 かまぼこ スキムミルク	にんじん たまねぎ キャベツ	中華スープ オイスターソース しょうゆ 酒 三温糖	705kcal/26g 18g/1.9g	917kcal/32.5g 21.3g/2.6g
24 月	わかめごはん オレンジジュース 鶏のから揚げ ほうれん草のごま和え 冬野菜たっぷり豚汁 ガトーショコラ 【二宮西中学校☆希望献立】	米 油 でんぷん ごま ごま油 ガトーショコラ	わかめごはんの素 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ	オレンジジュース にんにく しょうが ほうれん草 にんじん もやし 大根 こんにやく 白菜 ごぼう ねぎ	酒 しょうゆ 塩 ごしょう 三温糖 白みそ かつおだし 赤みそ みりん	684kcal/26.6g 18.4g/2.6g	894kcal/35.4g 23.2g/3.5g
25 火	黒パン 牛乳 メンチカツ 鶏ささみサラダ カレーコンソメスープ	黒パン 油	牛乳 メンチカツ 鶏ささみ	ほうれん草 にんじん キャベツ たまねぎ 大根 にんにく	ごまドレッシング コンソメ 鶏だし 塩 カレー粉	602kcal/25g 23.3g/2.2g	816kcal/33.3g 28.7g/3.2g
26 水	そぼろ丼(ごはん、そぼろ丼の具) 牛乳 白菜と油揚げのみそ汁	米 油 でんぷん	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ	しょうが 枝豆 コーン にんじん 白菜	ざらめ 酒 しょうゆ 塩 赤みそ 白みそ かつおだし いりこだし	607kcal/26.1g 20.9g/2.4g	784kcal/32.4g 24.4g/3g
27 木	ピリ辛みそラーメン (ホットラーメン、ピリ辛みそラーメンスーフ) 牛乳 揚げぎょうざ	ホットラーメン 油	牛乳 鶏ひき肉 ぎょうざ	にんじん もやし たまねぎ にんにく しょうが	トウバンジャン みそラーメンスーフ	608kcal/24.7g 18.8g/2.7g	857kcal/33.1g 25.9g/3.6g
28 金	ごはん 牛乳 白身魚フライ キャベツサラダ けんちん汁	米 油 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 白身魚フライ 鶏ささみ 油揚げ 豆腐	キャベツ 枝豆 にんじん 大根 たまねぎ ごぼう こんにやく	酢 赤みそ 三温糖 しょうゆ かつおだし 塩 こんぶだし みりん	674kcal/26.4g 23.2g/2.2g	847kcal/30.5g 27.4g/2.7g
31 月	ごはん 牛乳 キーマカレー ヨーグルトあえ	米 カレールウ 油	牛乳 鶏ひき肉 大豆 ひよこ豆 ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト 炒め玉ねぎ みかん りんご ナタデココ アロエ	コンソメ ウスターソース ケチャップ カレー粉 グラニュー糖	644kcal/22.5g 17.5g/2g	840kcal/28g 20.4g/2.5g

※ 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。

曜	献立	ひとくちメモ
12 水	ごはん 牛乳 鶏肉のみそ焼き ひじきの煮物 青のりのみそ汁	今日から、3学期の給食が始まります。みなさん元気に冬休みをすごせましたか。まだまだ寒いですが、しっかり食べて元気にすごしてくださいね!
13 木	しょうゆラーメン (ホットラーメン、しょうゆラーメンスープ) 牛乳 揚げしゅうまい ナムル	しょうゆラーメンには、冷めにくいように片栗粉で、とろみをつけました。麺にもよくからむと思います。野菜も食べてもらいたかったので、ナムルを組み合わせました。
14 金	ごはん 牛乳 鮭のから揚げ 菜の花入りごまサラダ 野菜のみそ汁 【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、二宮町でとれた菜の花を使用した献立です。ごまサラダに使用しました。少し苦味のある食材なので、甘味のあるごまドレッシングと合わせて食べやすくしてみました。菜の花は、春を感じる食材ですね。
17 月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 キャベツの和え物	麻婆豆腐は、コチュジャン、テンメンジャンを使用しています。みそだけよりも、少しコクが出ていると思います。
18 火	ロールパン ジョア ツナカレー わかめサラダ	今日のカレーは、ツナを使用しました。お肉のカレーとは違った味になっています。すぐに火が通る具材を使えば、短時間でカレーができます。ツナとよく合うので、じめじやきのご類がおすすめです。
19 水	かみかみ丼(ごはん、かみかみ丼の具) 牛乳 じゃがいものみそ汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	今日のかみかみ丼には、茎わかめを使っているのので、よく噛んで食べてください。茎わかめとは、わかめの芯の部分をカットしたものです。わかめよりも歯ごたえがあります。
20 木	きつねうどん(ソフトめん、きつねうどん汁) 牛乳 切干大根の中華サラダ	切干大根を中華味のサラダにしました。ドレッシングは、春雨サラダの味付けと同じです。煮物もおいしいですが、サラダにするのもおすすめです。少し甘めのごまドレッシングともよく合います。
21 金	中華丼(ごはん、中華丼の具) 牛乳 スイートポテト	今日のスイートポテトは、給食センターで手作りしました。カットしたさつまいもとペーストのさつまいもを使用しています。少しバターを加えています。
24 月	二宮西中学校☆希望献立	
25 火	黒パン 牛乳 メンチカツ 鶏ささみサラダ カレーコンソメスープ	カレーコンソメスープには、大根が入っています。和風の味付けでも、洋風の味付けでもよく合う野菜です。ポトフやカレーに入れてもおいしいです。冬が旬の大根なので、いろいろな調理法で食べてみてください。大根の葉も、細かく切ってふりかけや、炒め物、漬物にしておいしく食べてください。
26 水	そぼろ丼(ごはん、そぼろ丼の具) 牛乳 白菜と油揚げのみそ汁	そぼろ丼は、鶏ひき肉とコーン、枝豆を使用しました。漬物の高菜を入れて、高菜そぼろにしても、ごはんによく合います。作る時は、高菜の塩味があるので、味見をして調味料を加えてください。
27 木	ピリ辛みそラーメン (ホットラーメン、ピリ辛みそラーメンスープ) 牛乳 揚げぎょうざ	今日のみそラーメンは、トウバンジャンを使い少しピリ辛にしました。麺と一緒に野菜もしっかり食べられるように、にんにく、しょうがを加えて作りました。豆乳や牛乳、チーズなど少し加えて作るとおいしいレシピがたくさんあるので、みなさんも作ってみてください。
28 金	ごはん 牛乳 白身魚フライ キャベツサラダ けんちん汁	今日のサラダは、みそとマヨネーズを混ぜて味付けしています。キャベツ以外でも、根菜類や豆腐、海藻類、お肉にもよく合います。給食で使っているマヨネーズは、卵が入っていないものを使用しています。
31 月	ごはん 牛乳 キーマカレー ヨーグルトあえ	キーマカレーには、ひよこ豆、大豆を使用しています。ひよこ豆は、軽く漬してある物を使用しています。ひき肉と一緒に使うと食感もお肉と似ているので、豆が苦手でも食べやすいと思います。