

# 1月予定献立表

平成23年

白岡町(中学校)

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			kcal	エネルギー	タンパク質
		主食	牛乳	副食	カや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの			
12	水	ソフトフランスパン	ヨーグルト	ポークストロガノフ 白身魚フライ ユーンサラダ	パン 砂糖 油 ドレッシング バター ハヤシロウ	ぶたにく ヨーグルト ホキ	エリンギ しめじ にんじん 玉ねぎ ブロッコリー にんにく とうもろこし きゅうり	812	31.3	
13	木	わかめごはん	牛乳	千草焼き 切り干し大根の煮物 かみなり汁	ごはん 油 砂糖 ごま油	牛乳 とり肉 卵 とうふ 油あげ 豚肉 わかめ	にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん チンゲン菜 こんにゃく しいたけ	814	34.1	
14	金	バターコーンラーメン	牛乳	真味蒸し ごぼうのホットサラダ	中華めん 小麦粉 もち米 ごま油 砂糖 ラー油 マヨネーズ バター ごま	牛乳 豚肉 みそ ひじき	キャベツ たら 玉ねぎ ごぼう しょうが だいこん しいたけ こんにゃく	843	31.9	
17	月	古代米ごはん	牛乳	白玉雑煮 松風焼き みかん	ごはん 黒米 ごま 白玉 パン粉 里いも	牛乳 とり肉 卵 とうふ なると みそ	にんじん ごまつな だいこん 長ねぎ みかん	838	34.7	
18	火	チーズパン	牛乳	鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃのポタージュ カラフルサラダ	パン オリーブ油 小麦粉 バター 生クリーム 油 ドレッシング マーマレードジャム	牛乳 とり肉	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん パセリ えだまめ キャベツ とうもろこし 赤ピーマン	830	35.7	
19	水	ごはん	牛乳	中華丼の具 香巻き ナムル	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま油 香巻き	牛乳 いか えび なると うすらの卵	にんじん じゃがいも ほうろく しょうが にんにく しいたけ もやし にんじん ごまつな	798	28.3	
20	木	黒パン	牛乳	レバーとポテトのオーロラソース もやしとわかめのサラダ かぶのスープ	ごはん 油 砂糖 ドレッシング フライドポテト	牛乳 豚しほり わかめ	もやし にんじん チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり かつおのきだけ とうもろこし	824	27.6	
21	金	ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き のっぺい汁 れんこんの炒め煮 フルーツ杏仁	ごはん 砂糖 ごま でん粉 ごま油 あんにとんどうふ	牛乳 さば みそ とうふ さつま揚げ とり肉	しょうが だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ れんこん こんにゃく いんげん もも	867	37.0	
24	月	ごはん (のり佃煮)	牛乳	ずいどん汁 鮭の塩焼き 三色和え	ごはん 砂糖 ごま 小麦粉 じゃがいも ごま	牛乳 みそ 豚肉 鮭 のり佃煮	にんじん だいこん ごまつな ほうれんそう もやし	762	37.0	
25	火	米粉入り狭山菜蒸しパン	牛乳	コロケ 温野菜 ミートソースパヴェティ	米粉 フレミックス粉 マヨネーズ 甘味料(砂糖) サツゲティ オリーブ油 パン粉 小麦粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 とり肉	しいたけ にんにく にんじん 玉ねぎ パセリ トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	809	27.8	
26	水	麦ごはん	牛乳	カレーライス 焼きフランク③ キャベツのソテー	ごはん 麦 じゃがいも あぶら カレールウ バター	牛乳 豚肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	919	30.1	
27	木	フルーツサンド	牛乳	スペインオムレツ 白菜スープ	パン 生クリーム じゃがいも バター 砂糖	牛乳 チーズ 卵 とり肉 ベーコン	パイン もも みかん なし にんじん 玉ねぎ ほうろく えのきだけ とうもろこし	830	28.2	
28	金	だめき汁うどん	牛乳	いかのたつた揚げ かぼちゃサラダ プリン	地粉うどん あぶら でん粉 さとう プリン	さつま揚げ いか	しょうが こんにゃく 長ねぎ えのきだけ 小松菜 かぼちゃ しょうが とうもろこし えだまめ	817	33.8	
31	月	バターロール	牛乳	鶏肉のハーブ焼き マカロニのクリーム煮 野菜サラダ	パン マカロニ 小麦粉 ドレッシング バター	牛乳 とり肉 うすらの卵	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ ごまつな キャベツ ブロッコリー	799	34.8	
								基準栄養量	850	28.0
								平均栄養量	826	32.3

- ◎ はしは、毎日持ってきましょう。
- ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。



**1月24日(月)の献立について**  
 学校給食週間第一日目ということで、昔から食べられてきた献立を出します。  
 特にすいとんは、戦後の食糧難の頃よく食べられていたものです。今の様に具たくさんではなく、すいとんは小麦粉を水で溶くことにより量が増え、満腹感が得られるように昔の人たちの知恵から生まれた料理です。  
 学校給食週間をきっかけに食べ物の大切さについて考えてみてはいかがでしょうか？