

1 月 予 定 献 立 表

平成24年

白岡町（中学校）

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			kcal	タンパク質 g
		主 食	牛 乳	副 食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子を ととのえるもの		
11	水	麦ご飯	牛乳	シーフードカレー 干草焼き こんにゃくサラダ	麦ご飯 パター 油 じゃがいも 砂糖 ドレッシング カレールウ	牛乳 いか えび ほたて 卵 鶏肉 焼き海苔	たまねぎ にんじん いんげん にんにく ほうれんそう キャベツ きゅうり こんにゃく	854	31.4
12	木	こどもパン	牛乳	ハムカツ キャベツサラダ 白菜のクリームシチュー	パン 小麦粉 パン粉 油 パター じゃがいも ドレッシング	牛乳 ハム 卵 豚肉	にんじん たまねぎ しめじ はくさい ブロccoli キゅうり キャベツ パプリカ とうもろこし	785	28.4
13	金	中華麺	牛乳	バターコーンラーメン 真珠蒸し フルーツポンチ	中華麺 ゴマ パター でん粉 砂糖 もち米	牛乳 豚肉 みそ	もやし にんじん キャベツ にんにく たら とうもろこし しょうが たけのこ 干しいたけ たまねぎ みかん パイン もも こんにゃく	882	33.0
16	月	ご飯	牛乳	サバの塩焼き きんぴらごぼう 白玉雑煮	ご飯 油 砂糖 ゴマ油 白玉だんご	牛乳 サバ 豚肉	ごぼう にんじん こんにゃく さやえんどう だいこん かぶ せり 干しいたけ	784	30.1
17	火	きなこ揚げパン	牛乳	ポークストロガノフ ポテトサラダ りんご	パン 油 砂糖 パター ハヤシルウ クリーム じゃがいも マヨネーズ	牛乳 豚肉 きなこ	エリンギ しめじ にんじん にんにく たまねぎ ブロccoli とまと きゅうり とうもろこし りんご	811	25.4
18	水	しらす入り ワカメご飯	牛乳	はんぺんフライ ブロッコリーマヨネーズ炒め のっぺい汁	麦ご飯 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ さといも でん粉	牛乳 しらす干し ワカメ 油揚げ はんぺん 豚肉 豆腐 ベーコン	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな ブロccoli にんにく	750	25.9
19	木	クロワッサン	牛乳	ミートオムレツ ジャーマンポテト かぶのカレースープ	パン 砂糖 油 じゃがいも カレールウ	牛乳 卵 豚肉 ベーコン	にんじん たまねぎ かぶ	773	27.8
20	金	ご飯	牛乳	サワラの照り焼き 中華和え 豚汁 納豆	ご飯 油 砂糖 春雨 ゴマ油 さといも	牛乳 サワラ 卵 豚肉 みそ 油揚げ 納豆	しょうが にんじん きゅうり キャベツ もやし だいこん ねぎ	835	37.7
23	月	ご飯	牛乳	ホッケの塩焼き 厚揚げと豚肉のみそ炒め けんちん汁	ご飯 油 砂糖 さといも	牛乳 ホッケ 豚肉 厚揚げ みそ 油揚げ	しょうが ピーマン キャベツ にんじん 干しいたけ はくさい だいこん ねぎ ほうれんそう こんにゃく	733	34.4
24	火	ライ麦食パン (いちごジャム)	牛乳	ハンバーグデミグラスソース コーンサラダ キャベツとトマトのスープ	パン いちごジャム でん粉 パン粉 砂糖 ドレッシング	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 卵	キャベツ きゅうり とまと たまねぎ とうもろこし	811	30.2
25	水	中華混ぜご飯	牛乳	しゅうまい ㊸ 炒めナムル ワカメスープ	ご飯 ゴマ油 油 ゴマ 砂糖 しゅうまいの皮	牛乳 豚肉 鶏肉 ワカメ 豆腐 なた	たけのこ たまねぎ にんにく とうもろこし こまつな 大豆もやし にんじん ねぎ きゅうり	796	31.1
26	木	はちみつパン	牛乳	チキンカツ キャベツのソテー ポトフ	パン 小麦粉 パン粉 油 パター じゃがいも	牛乳 ハム 卵 鶏肉 ウインナー	にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー とうもろこし	800	33.4
27	金	地粉うどん	牛乳	きつねうどん ちくわの二色揚げ 三色和え いよかん	うどん 小麦粉 油 砂糖 ゴマ	牛乳 豚肉 卵 なた 油揚げ ちくわ 青のり	ほうれんそう にんじん ねぎ しいたけ もやし ゆかり こまつな いよかん	834	35.3
30	月	チャーハン	牛乳	春巻き 華風和え 野菜スープ	ご飯 油 砂糖 ゴマ ゴマ油 でんぷん 春巻きの皮	牛乳 焼き豚 卵 ベーコン 豚肉	にんにく にんじん ほしいたけ きくらげ とうもろこし キャベツ もやし たけのこ たまねぎ きゅうり ほうれんそう	872	26.6
31	火	ご飯	牛乳	サケの照り焼き 磯煮 さつまい	ご飯 油 砂糖 じゃがいも さつまいも	牛乳 サケ ひじき 大豆 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ だいこん	837	38.5
基準栄養量								850	28.0
平均栄養量								811	31.3

- ◎ 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日から30日が学校給食週間です。
食物の大切さや、給食の意味を考えてみましょう。



Recipe かぜをひいた時 におすすぬ

卵と豆腐のほかほか雑炊
エネルギー量 約374kcal

材料 (1人分)

- ごはん 茶わん 1杯弱 卵 1個
- 豆腐 1/6丁 にんじん 50g だいこん 40g
- ほうれんそう 30g しょうが 薄切り2枚分
- だし汁 1 1/2カップ 酒 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1 塩少々

つくり方

- ① だいこんとにんじんは皮をむいて、薄いちょう切り、豆腐はさいの目切り、しょうがは千切りにする。ほうれんそうはゆでて3cmくらいに切る。ごはんはざるに入れて洗い水気を切っておく。
- ② だし汁の中にだいこんとにんじんを入れて煮る。やわらかくなったら豆腐としょうがを入れて酒としょうゆと塩を加え、一煮立ちさせる。
- ③ ②にごはんを加えて軽く混ぜ、ほうれんそうを上に乗せる。
- ④ 最後に溶き卵を回し入れ、半熟状態にしてできあがり。

**りんごときんかんの
はちみつコンポート**
エネルギー量 約136kcal

材料 (1人分)

- りんご 1/2個
- きんかん 2個 (なければレモンなどで代用)
- はちみつ 大さじ1/2

つくり方

- ① りんごは皮をむいて芯を取り、3等分のくし形に切る。きんかんは、横半分に切って、種を取りのぞく。
- ② 鍋に①とはちみつと200mlの水を入れて中火で煮る。
- ③ りんごがやわらかく煮えたら、できあがり。

平成23年度1月分 中学校給食の主な使用食材の産地について（予定）

白岡町教育委員会

食品に含まれる放射性物質については、原子力安全委員会が設定した指標を基に、厚生労働省において、「暫定規制値」が定められており、これを上回る食品については、食品衛生法により市場に流通させない取り組みがなされています。

学校給食で使用する食材につきましては、定期的に放射線物質の検査が行われ、安全性が確認されているものを使用しております。また、入荷時には産地の確認をしており、調理の過程においても、野菜類は流水により複数回の洗浄を行った上で使用しています。

白岡町では、安心して安全な給食の提供に努めております。

	品名	産地（予定）
主食	米	白岡
	麦	主に 宮城 福井 栃木
	もち米	白岡
	パン（小麦粉）	埼玉 アメリカ カナダ
	麺（小麦粉）	埼玉 アメリカ カナダ
乳製品	牛乳	埼玉 群馬 栃木 北海道 など * 埼玉県産の原乳が不足した場合に他県から補填しています。原乳については、各都道府県が検査し安全確認を行っています。
	バター（乳）	北海道
	生クリーム（乳）	北海道
肉類 ・ 卵 ・ 加工品	鶏肉	北海道 宮崎
	鶏肉（ハンバーグ）	宮崎 大分 鹿児島 熊本 長崎
	鶏肉（しゅうまい）	徳島 香川 愛知 大分 など
	豚肉	埼玉 群馬 茨城 青森 宮崎 栃木
	豚肉（ハンバーグ）	鹿児島 宮崎 熊本 大分 広島
	豚肉（しゅうまい）	北海道
	豚肉（春巻）	茨城 青森 栃木 北海道 など
	卵	埼玉 茨城
	ポークハム	千葉 群馬
	ベーコン	千葉 群馬
ウィンナー	千葉 群馬	
焼き豚	千葉 群馬	
魚類 ・ 加工品	紫いか	青森
	えび	インド
	さけ	北海道
	さば	ノルウェー
	さわら	中国（東シナ海）
	ほたて	北海道 青森
	ほっけ	アメリカ（アラスカ）
	しらす干し	静岡
	さつま揚げ（すり身）	北海道
	焼きちくわ（すり身）	ベトナム マレーシア 北海道
なると（すり身）	アメリカ	
はんぺん（すり身）	千葉 北海道	
大豆製品	大豆	栃木
	木綿豆腐（大豆）	宮城（22年度産）
	油揚げ（大豆）	茨城（22年度産）
	厚あげ（大豆）	宮城（22年度産）
	納豆（大豆）	埼玉
	きなこ（大豆）	埼玉
野菜類	さつまいも	茨城
	さといも	埼玉
	じゃがいも	北海道 長崎
	赤しそ（ゆかり）	静岡 三重
	いんげん	北海道

	品名	産地（予定）
野菜類 ・ 果物 ・ その他	かぶ（根・葉）	千葉 埼玉
	きぬさや	鹿児島 長崎
	キャベツ	埼玉 愛知
	きゅうり	埼玉 高知 宮崎
	ごぼう	青森
	こまつな	白岡 茨城
	しょうが	高知
	せり	茨城
	だいこん	白岡 神奈川 千葉
	たけのこ	愛媛 高知 香川 熊本 など
	たけのこ（春巻）	中国 タイ
	たまねぎ	北海道
	たまねぎ（ハンバーグ）	北海道 佐賀 兵庫 大阪 愛知
	たまねぎ（しゅうまい）	北海道 香川 熊本
	とうもろこし	ニュージーランド
	ホールトマト	イタリア
	長ねぎ	白岡 埼玉 茨城
	にら	茨城
	にんじん	千葉 埼玉 茨城
	にんにく	青森
	はくさい	茨城
	パプリカ（赤・黄）	茨城
	ピーマン	茨城
	ブロッコリー	エクアドル
	ほうれんそう	白岡 埼玉 宮崎
	もやし	埼玉 栃木
	大豆もやし	埼玉
	いよかん	愛媛
	パイナップル（缶）	インドネシア
	みかん（缶）	愛知 和歌山 静岡 神奈川
もも（缶）	南アフリカ	
りんご	青森 岩手 秋田 長野	
いちご（いちごジャム）	主に 静岡 熊本 佐賀 長崎	
エリンギ	長野	
ぶなしめじ	長野 茨城	
干椎茸	韓国	
しいたけ（春巻）	中国	
きくらげ（春巻）	中国	
干ひじき	韓国 長崎	
青のり	愛媛	
のり	岡山	
わかめ	韓国 徳島	
こんにやく	群馬	
はるさめ	中国 カナダ	
白玉だんご	主に 千葉 茨城	

※産地は予定です。天候や市場の供給量等により変更になる場合がありますので、ご了承ください。