令和3年度

1月　給食献立表(中学校)

紀の川市立　粉河学校給食センター

1月24日から1月30日は

全国学校給食週間

学校給食は、明治時代に山形県で昼食を持ってこれない子供たちに「おにぎりと漬物」を用意したのがはじまりです。
毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

11日(火)　733kcal

△ 牛乳

チャーハン
- ○ 米　○ 油
- ○ ごま油　△ 豚肉 24
- □ 玉ねぎ 48　□ 人参 8.4
- □ 長ねぎ 6　△ いり玉子 18
- 酒　こいくちしょうゆ
- 中華スープ　塩　こしょう

中華スープ
- □ 小松菜 9.6　ミートボール 30
- □ もやし 19.2　□ 人参 9.6
- □ 白菜 20.4　□ しいたけ 6
- ○ ごま油
- 中華スープ　鶏ガラスープ
- 塩　うすくちしょうゆ

ネーブル
- □ ネーブル　1切

12日(水)　714kcal

△ 牛乳

○ コッペパン

チリコンカン
- △ ミックスビーンズ 21.6
- △ 豚ひき肉 30　□ 玉ねぎ 64.8
- □ 人参 11.52　□ しめじ 5.76
- □ トマト 17.76　○ 油
- 赤ワイン　ケチャップ
- コンソメ　塩　こしょう　チリパウダー
- ハヤシルウ　ソース

ポテトサラダ
- ○ じゃがいも 33　□ 人参 8.8
- □ きゅうり 20　△ ハム 5.5
- マヨネーズ　酢　塩　こしょう

野菜スープ
- △ 鶏もも肉 12　□ 玉ねぎ 18
- □ 人参 7.2　□ 大根 18
- □ キャベツ 30
- ブイヨン　塩　こしょう

13日(木)　773kcal

△ 牛乳

○ ごはん

さわらの照り焼き
- △ さわら 1切　こいくちしょうゆ
- 酒　みりん　○ 砂糖
- ○ かたくり粉

ゆず風味サラダ
- □ キャベツ 36　□ 味美菜 18
- △ ツナ 8.4　□ ゆず果汁 0.78
- ○ 砂糖　こいくちしょうゆ

お雑煮
- ○ じゃがもち 26.4　□ 大根 24
- □ 金時人参 12　□ 水菜 9.6
- △ 油揚げ 4.8
- 手作りみそ　白みそ　だし

14日(金)　852kcal

△ 牛乳

○ ごはん

はんぺんフライ
- △ はんぺんフライ 1個　○ 揚げ油

田作り
- △ じゃこ 6.48　○ アーモンド 4.2
- ○ ごま 1.2　○ 砂糖
- みりん
- こいくちしょうゆ

里芋と大豆のみそ煮
- △ 豚肉 24　□ ごぼう 21.6
- □ 金美人参 13.2　□ いんげん 8.4
- □ 手作りこんにゃく 21.6
- ○ 里いも 16.8　△ 大豆 18
- △ 竹輪 13.2　酒
- ○ 砂糖　みりん
- こいくちしょうゆ　○ 油
- みそ　赤みそ　だし

17日(月)　726kcal

△ 牛乳

中華丼
- ○ 米　△ 豚肉 32.4
- □ 白菜 80.4　□ 玉ねぎ 24
- □ しいたけ 5.4　□ もやし 39.6
- □ 人参 14.4　△ うずら卵 24
- △ イカ 12　○ 油
- □ 生姜 2.16　酒
- ○ ごま油　○ かたくり粉
- 塩　こいくちしょうゆ
- こしょう　鶏ガラスープ

からしあえ
- □ ちんげん菜 16.5　□ もやし 27.5
- ○ 春雨 3.3　○ ごま 1.2
- からし　こいくちしょうゆ

18日(火)　755kcal

△ 牛乳

○ ごはん

ハンバーグ大根ソース
- △ ハンバーグ 1個　□ 大根 21.6
- □ 生姜 0.41　○ 砂糖
- みりん　こいくちしょうゆ
- ○ かたくり粉　だし

キャベツの塩昆布和え
- □ キャベツ 33　□ もやし 11
- □ 人参 4.4　○ ごま 0.33
- ○ すりごま 0.22　△ 塩昆布 1.1
- こいくちしょうゆ　塩　酢

さつまいものみそ汁
- ○ さつまいも 30　□ 玉ねぎ 18
- □ 人参 8.4　△ わかめ 0.36
- 手作りみそ　みそ
- だし

19日(水)　666kcal

△ 牛乳

○ コッペパン

オムレツソースかけ
- オムレツ 1個　○ 砂糖
- 白ワイン
- ケチャップ　とんかつソース

紅くるり大根のツナあえ
- □ 大根 11　□ 紅くるり大根 22
- □ きゅうり 16.5　△ ツナ 5.5
- ○ ごま油　○ 砂糖
- 酢　こいくちしょうゆ
- 塩　こしょう

白菜のクリームスープ
- △ 豚肉 24　□ 白菜 60
- □ 人参 12　□ 長ねぎ 12
- △ 牛乳 24　○ 油
- クリームシチュー　こしょう

20日(木)　728kcal

△ 牛乳

○ ごはん

キムチ煮
- △ 豚肉 30　みりん
- ○ 砂糖　△ 焼き豆腐 36
- □ 糸こんにゃく 12　□ もやし 22.8
- □ えのきたけ 9.6　□ 白菜 66
- □ キムチ 24　□ ニラ 6
- □ にんにく 0.72　○ 油
- ○ ごま油　こいくちしょうゆ
- みそ　赤みそ　だし

揚げ春巻き
- △ 春巻 1個　○ 油

海藻サラダ
- □ キャベツ 14.3　□ きゅうり 19.8
- △ わかめ 1.99　○ 砂糖
- ○ ごま油　○ ごま 0.33
- 中華ごまドレッシング
- こいくちしょうゆ　酢

21日(金)　733kcal

△ 牛乳

ひじきごはん
- ○ 米　酒
- △ 鶏もも肉 6　△ ひじき 1.2
- □ 人参 9.6　□ えだまめ 6
- □ 生姜　みりん　塩
- こいくちしょうゆ　うすくちしょうゆ

うどん
- ○ うどん　△ 油揚げ 8.4
- □ 人参 7.2　□ 白菜 24
- □ ねぎ 6　□ しめじ 4.8
- だし　酒　みりん
- うすくちしょうゆ　こいくちしょうゆ

紅白なます
- □ 大根 36.3　□ 金時人参 8.4
- ○ ごま 0.55　○ 砂糖
- 塩　酢
- うすくちしょうゆ　だし

24日(月)　863kcal

△ 牛乳

根菜カレー
- ○ 米　○ 押麦
- △ 豚肉 30　□ 大根 20.4
- □ れんこん 12　○ じゃがいも 24
- □ 人参 12　□ 玉ねぎ 78
- ○ 油　カレールウ
- カレー粉　ソース

フルーツポンチ
- □ はっさく 12　□ みかん 22.8
- □ もも 9　□ パイン 18
- ○ ゼリー 24　△ 寒天 9.6

25日(火)　746kcal

△ 牛乳

○ ごはん

おでん
- △ 牛肉 6　○ じゃがいも 42
- □ 大根 57.6　□ 金美人参 12
- △ さつま揚げ 16.8　△ 厚揚げ 24
- □ 手作りこんにゃく 21.6
- △ うずら卵 18　○ 砂糖
- みりん　酒　だし
- こいくちしょうゆ　うすくちしょうゆ

もちきんちゃく
- もちきんちゃく 1個　○ 砂糖
- みりん　塩　酢
- こいくちしょうゆ

野菜のごま和え
- □ 白菜 34.1　□ ほうれん草 22
- □ しめじ 5.5
- ○ ごま 0.55　○ すりごま 0.55
- ○ 砂糖　こいくちしょうゆ

26日(水)　689kcal

△ 牛乳

○ コッペパン

ミンチカツ
- △ ミンチカツ 1個　○ 揚げ油

イタリアンサラダ
- □ キャベツ 22　□ もやし 18
- □ ブロッコリー 7.2
- イタリアンドレッシング

具だくさんスープ
- △ 鶏もも肉 8.4　□ 人参 9.6
- □ 玉ねぎ 20.4　□ ほうれん草 14.4
- △ 卵 20.4　△ 木綿豆腐 12
- 塩　こしょう
- うすくちしょうゆ　鶏ガラスープ
- コンソメ

27日(木)　785kcal

△ 牛乳

○ ごはん

鯖の生姜焼き
- △ 鯖 1切　□ 生姜 0.84
- みりん　○ 砂糖
- 酒　こいくちしょうゆ

茎ワカメのきんぴら
- △ 豚肉 6　□ ごぼう 21.6
- □ こんにゃく 21.6　△ 茎わかめ 5.4
- □ 人参 12　○ 砂糖
- みりん　○ ごま油
- ○ 油　だし　こいくちしょうゆ

じゃがいもと玉葱のみそ汁
- ○ じゃがいも 26.4　□ 玉ねぎ 21.6
- △ 油揚げ 4.8　□ 人参 7.2
- 手作りみそ　みそ
- だし

28日(金)　622kcal

ジョア
- △ ジョア 1本

切干大根とベーコンのご飯
- ○ 米　○ 玄米
- ○ 油　○ ごま油
- □ 切干大根 8.4　△ ベーコン 18
- □ えのきたけ 12　□ 人参 12
- □ えだまめ 6　○ ごま 1.8
- 酒　みりん　○ 砂糖
- こいくちしょうゆ　うすくちしょうゆ

けんちん汁
- □ 大根 30　□ 人参 12
- □ ごぼう 14.4　□ ねぎ 6
- ○ 里いも 24　みりん
- 酒　だし　○ ごま油
- こいくちしょうゆ　うすくちしょうゆ

海藻サラダ
- □ キャベツ 14.3　□ きゅうり 19.8
- △ わかめ 1.99　○ 砂糖
- ○ ごま油　○ ごま 0.33
- 中華ごまドレッシング　酢　こいくちしょうゆ

31日(月)　781kcal

△ 牛乳

○ ごはん

鶏のレモンソース焼き
- △ 鶏もも肉 2個　みりん 1.68
- ○ 砂糖　□ レモン 9.6
- 酒　こいくちしょうゆ
- ○ かたくり粉

ひじきサラダ
- △ ひじき 1.05　□ もやし 27.5
- △ ハム 6　□ コーン 8.25
- ○ ごま 0.33　○ すりごま 0.22
- ○ 砂糖　○ ごま油
- こいくちしょうゆ　酢

厚揚げのみそ汁
- △ 厚揚げ 26.4　□ 白菜 24
- □ 長ねぎ 9.6
- 手作りみそ　みそ
- だし

1月の紀の川市産の野菜は・・・
白菜、大根、紅くるり大根、キャベツ、ほうれん草、、味美菜、葉ねぎ、白ねぎ、人参、金時人参、金美人参、きゅうり、ブロッコリー、水菜、切干大根

米・・・きぬひかり(紀の川市産)
手作りみそ(アグリフーズ)　手作りこんにゃく(四季グループ)

フルーツ給食
11(火)　ネーブル　24(月)はっさく　31(月)　レモン
・鶏のレモンソース焼きのレモンは、粉河の生レモンを絞って作る予定です。

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

食品グループ	○…おもにエネルギーのもとになる食品	△…おもに体をつくる もとになる食品	□…おもに体の調子を整える もとになる食品
栄養素	炭水化物　脂質	たんぱく質　無機質(カルシウム)	ビタミン　無機質