

平成28年1月



# 給食予定献立表



白河市立東中学校

| 日曜   | 献立名                                                               | 主に体を作る食品<br>あか                       | 主に体の調子を整える食品<br>みどり                                                        | 主に1杯になる食品<br>きいろ                   | 家で<br>食べて<br>欲しい<br>食品 | 栄 養 価         |             |             |            |
|------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------|---------------|-------------|-------------|------------|
|      |                                                                   |                                      |                                                                            |                                    |                        | エネルギー         | たんぱく質       | 脂 質         | 食 塩        |
| 8 金  | 七草ごはん 牛乳 サクの三味焼き<br>ごまあえ つみれ汁 シューアイス                              | 牛乳 サケ みそ 豆腐<br>なると つみれ               | 七草(せり、なすな、ごぎょう、<br>はこべら、ほとけのざ、すずしろ、<br>すずな) 万能ねぎ キャベツ もやし<br>にんじん きゅうり 小松菜 | ごはん ごま 砂糖<br>シューアイス                | 海藻類                    | (Kcal)<br>800 | (g)<br>40.1 | (g)<br>20.8 | (g)<br>2.5 |
| 11 月 | — 成人の日 —                                                          |                                      |                                                                            |                                    |                        |               |             |             |            |
| 12 火 | ミートサンドパン 牛乳<br>コーンサラダ ワンタンスープ<br>みかん                              | 牛乳 豚肉 鶏肉 なると<br>ギョウザ                 | 玉ねぎ キャベツ コーン にんじん<br>干しいたけ ねぎ もやし<br>ほうれん草 みかん                             | コッペパン 砂糖<br>バター サラダ油               | 豆類                     | 782           | 33.0        | 29.7        | 3.2        |
| 13 水 | 麦ごはん 牛乳 タラの薬味焼き<br>白菜サラダ 肉じゃが                                     | 牛乳 タラ 豚肉 わかめ                         | ねぎ 白菜 にんじん 小松菜<br>玉ねぎ 干しいたけ インゲン                                           | 麦ごはん ごま油 砂糖<br>じゃがいも こんにゃく<br>サラダ油 | 果物類                    | 803           | 37.6        | 16.6        | 2.6        |
| 14 木 | 肉みそうどん 牛乳 シューマイ<br>ごまあえ                                           | 牛乳 豚肉 うずら卵<br>シュウマイ                  | にんじん 干しいたけ 白菜<br>ねぎ もやし 小松菜 ほうれん草<br>キャベツ                                  | ソフト麺 ごま油 ごま<br>砂糖                  | 魚介類                    | 830           | 35.2        | 24.9        | 4.2        |
| 15 金 | くせんいたっぷりメニュー<br>七穀ごはん 牛乳 野菜コロッケ<br>ベーコンと野菜のソテー<br>白菜のみそ汁          | 牛乳 コロッケ ベーコン<br>わかめ みそ にぼし粉          | キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン<br>インゲン 白菜                                               | 七穀ごはん 揚げ油<br>サラダ油 バター<br>じゃがいも     | きのこ類                   | 826           | 25.8        | 23.4        | 2.6        |
| 18 月 | くかみかみメニュー<br>ごはん 牛乳 サバのカレー竜田揚げ<br>海藻サラダ なめこ汁                      | 牛乳 さば 海藻 豆腐<br>みそ にぼし粉               | きゅうり にんじん キャベツ<br>小松菜 ねぎ なめこ                                               | ごはん 揚げ油 ごま<br>ごま油                  | 果物類                    | 798           | 35.9        | 24.4        | 2.8        |
| 19 火 | パインパン 牛乳 ツナサラダ<br>豚肉と豆のトマト煮 ビーチゼリー                                | 牛乳 ツナ 大豆 豚肉                          | ドライパイン キャベツ きゅうり<br>にんじん コーン 玉ねぎ トマト缶<br>マッシュルーム                           | コッペパン 砂糖 ごま<br>オリーブ油 ゼリー           | 乳製品                    | 827           | 29.6        | 23.9        | 2.8        |
| 20 水 | ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き<br>和風サラダ にらのみそ汁                                  | 牛乳 豚肉 油揚げ みそ<br>にぼし粉                 | キャベツ もやし きゅうり にら<br>にんじん                                                   | ごはん ごま<br>じゃがいも                    | 海藻類                    | 817           | 35.7        | 26.6        | 2.7        |
| 21 木 | 焼きそば 牛乳 チキンナゲット<br>コーンスープ                                         | 牛乳 豚肉<br>チキンナゲット                     | にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン<br>もやし ビーマン ほうれん草                                        | 焼きそば麺 サラダ油<br>揚げ油 ふ                | 乳製品                    | 718           | 23.8        | 24.3        | 3.7        |
| 22 金 | ごはん 牛乳 チキンカレー<br>糸かまサラダ オレンジ                                      | 牛乳 鶏肉 かまぼこ                           | 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし<br>きゅうり すりおろしりんご<br>オレンジ                                 | ごはん じゃがいも<br>サラダ油                  | 魚介類                    | 838           | 30.6        | 22.3        | 3.4        |
| 25 月 | 【学校給食週間】<br>～世界の料理・韓国～<br>ビビンバ 牛乳 ナムル<br>チンゲンサイスープ パナナ            | 牛乳 豚肉 鶏肉 錦糸卵<br>のり わかめ               | ぜんまい もやし ほうれん草<br>にんじん 大根 玉ねぎ<br>チンゲンサイ パナナ                                | ごはん ごま油 砂糖<br>サラダ油 ごま<br>マロニー      | 乳製品                    | 820           | 32.4        | 21.9        | 2.3        |
| 26 火 | 【学校給食週間】<br>～世界の料理・アメリカ～<br>ハンバーガー(丸パン、ハバグ)<br>牛乳 野菜のピクルス オニオンスープ | 牛乳 ハンバーグ<br>ベーコン                     | キャベツ にんじん きゅうり<br>玉ねぎ 小松菜 コーン<br>干しいたけ                                     | 丸パン バター<br>サラダ油                    | 魚介類                    | 820           | 28.8        | 27.6        | 3.3        |
| 27 水 | 【学校給食週間】<br>～世界の料理・スペイン～<br>ジャンパイヤ 牛乳 ヨーグルト<br>アスパラサラダ レンズ豆のスープ   | 牛乳 えび ベーコン<br>ツナ レンズ豆<br>ウィンナー ヨーグルト | 玉ねぎ カラーピーマン トマト缶<br>ブロッコリー コーン キャベツ<br>アスパラ レンコン                           | ごはん バター<br>サラダ油 マヨネーズ              | 果物類                    | 841           | 31.5        | 27.4        | 2.3        |
| 28 木 | 【学校給食週間】<br>～世界の料理・イタリア～<br>魚介のトマトソーススパゲティ 牛乳<br>リッター イタリアンサラダ    | 牛乳 ベーコン いか<br>えび あさり チーズ<br>卵 大豆     | 玉ねぎ しめじ 乾パセリ トマト缶<br>キャベツ にんじん コーン                                         | スパゲティ オリーブ油<br>サラダ油                | いも類                    | 792           | 33.9        | 24.7        | 3.7        |
| 29 金 | 【学校給食週間】<br>～地産産物を使った献立～<br>ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き<br>冬野菜のピリ辛炒め かき玉汁 りんご  | 牛乳 豚肉 豆腐 卵                           | にんじん 大根 乾パセリ 白菜<br>ねぎ ほうれん草 りんご                                            | ごはん ごま油                            | 魚介類                    | 824           | 37.5        | 25.9        | 2.5        |

計15食 ※材料の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

## 24日から30日は学校給食週間です

学校給食は明治22年山形の忠愛小学校で始まりましたが、戦争によって中断しました。戦争が終わっておなかをすかしている子どもたちのために学校給食が始まりました。

12月24日から始まりましたが、冬休みで学校が休みのため、1ヶ月遅れの1月24日を学校給食記念日としました。

今年は、世界の料理を献立に取り入れました。

