

1 月 学 校 給 食 献 立 予 定 表



今月の給食目標：郷土の食べもの・給食について知ろう

松川町立松川中学校

日	主食 (ごはん、パン、めん)	牛乳	主菜(肉魚卵豆類のおかず) 副菜(野菜のおかず) 汁もの(副菜②) その他(デザートなど)	主な材料と働き						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立メモ
				おもに体をつくるものとなる食品(赤の仲間)		おもに体の調子をととのえるものとなる食品(緑の仲間)		おもにエネルギーのもととなる食品(黄色の仲間)			
				1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/ビタミン	4群/ビタミン	5群/炭水化物	6群/脂質		
7 水	ごはん	○	豚肉の生姜炒め 和風ポテトサラダ 七草汁	豚肉,ツナフ レーク,かつお 節,生揚げ	牛乳,のり	チンゲン菜, にんじん,小 松菜,せり	玉ねぎ,キャベツ,大根, かぶ,白菜,長ねぎ	米,じゃがいも	米油,ノン エッグマヨ ネーズ	732 kcal 30.3 g 24.7 g 2.1 g	あけましておめでとう ございます。 3学期のスタートです！
8 木	黒糖パン	○	パンネのトマトソース キャベツマリネ 白菜スープ	豚肉,大豆,鶏 肉	牛乳	トマト,にんじ ん,みずな,小 松菜	セロリ,玉ねぎ,キャベ ツ,白菜,ホールコーン	パン,黒砂糖,マ カロニ,上白糖	米油	756 kcal 31.6 g 21.6 g 3.4 g	黒砂糖が入って ほんのり甘い黒糖パン
9 金	ごはん	○	もちもちポテト ツナマヨあえ 鶏肉のごま汁	ツナフレーク, 鶏肉,油揚げ, 豆腐	牛乳,チーズ	にんじん,小 松菜	ホールコーン,キャベツ, もやし,白菜,ごぼう,し めじ,長ねぎ	米,じゃがいも, 上白糖,でんぶ	バター,ノン エッグマヨ ネーズ,ねり ごま,すりご ま	731 kcal 25.2 g 24.9 g 1.8 g	もちもち食感がおいしい “もちもち”ポテト 11日は鏡開き
12 月	祝 成 人 の 日 祝										
13 火	ごはん	○	肉じゃが いかの松かさ焼き ひじきの炒め煮	豚肉,いか,油 揚げ	牛乳,ひじき	にんじん,さ やいんげん	玉ねぎ,ごぼう	米,じゃがいも,し らたき,三温糖, こんにゃく	米油	739 kcal 35.2 g 16.2 g 2.6 g	おせち料理に入ることも あるいかの松かさ焼き
14 水	ごはん	○	レバニラ炒め 豆もやしのナムル キムチ汁 果物(みかん)	レバー,豚肉, 豆腐,油揚げ	牛乳	にら,にんじ ん,小松菜	玉ねぎ,大豆もやし,も やし,大根,白菜,ごぼう, 長ねぎ,白菜キムチ,み かん	米,でんぶ,玄 米粉,三温糖	なたね油, 米油,炒り ごま,ごま 油,ねりご ま,すりご ま	791 kcal 32.0 g 23.7 g 2.6 g	《献立コンクール》 2年3組大久保さん 作成献立
15 木	ごはん	○	さばのみそ煮 昆布サラダ もち入り根菜汁	さば,ツナフ レーク,鶏肉	牛乳,昆布	にんじん,小 松菜,ほうれ んそう	しょうが,キャベツ,ホー ルコーン,大根,ごぼう, 長ねぎ	米,三温糖,上白 糖,さつまいも, 白玉もち	ごま油	746 kcal 31.3 g 20.8 g 2.3 g	小正月献立
16 金	ソフト麺	○	肉うどん汁 のりマヨサラダ カップたこ焼き	豚肉,油揚げ, 鶏肉,たこ,か つお節,鶏卵	牛乳,のり, 青のり	にんじん,小 ねぎ	白菜,玉ねぎ,しいたけ, 長ねぎ,大根,もやし, ホールコーン,キャベツ	ソフト麺,お好み 焼き粉	ノンエッグ マヨネーズ	761 kcal 35.2 g 22.5 g 3.1 g	多幸を願って食べる タコで、カップ入りの たこ焼きを作ります！
19 月	ごはん	○	松風焼き 紅白なます 呉汁	鶏肉,豆腐,青 大豆,油揚げ	牛乳	にんじん,小 松菜	長ねぎ,玉ねぎ,大根,白 菜,ごぼう,しめじ	米,上白糖,パン 粉,こんにゃく	炒りごま	732 kcal 32.9 g 22.0 g 2.5 g	◆食育の日献立◆
20 火	ごはん	○	凍り豆腐の肉みそあえ こがねあえ 田舎汁	凍り豆腐,鶏 肉,大豆,鶏卵, 豚肉,豆腐	牛乳	にんじん,ほう れんそう	玉ねぎ,キャベツ,もや し,大根,白菜,長ねぎ	米,でんぶ,玄 米粉,三温糖,上 白糖,里いも	なたね油, 米油	745 kcal 28.5 g 24.6 g 2.1 g	大寒献立
21 水	ごはん	○	ねぎ塩チキン 納豆あえ 石かり汁	鶏肉,納豆,か つお節,鮭	牛乳	にんじん,小 松菜	長ねぎ,レモン果汁,キャ ベツ,もやし,大根,白菜	米,じゃがいも	ごま油	733 kcal 33.5 g 23.6 g 2.4 g	納豆あえを食べて 粘れる一年にしよう
22 木	コッパン	○	もちグラタン ダイコンサラダ ミネストローネ	鶏肉,ツナフ レーク,ウイン ナー,金時豆	牛乳,チーズ	ブロッコリー, にんじん,トマ ト	玉ねぎ,大根,もやし, ホールコーン,セロリ, キャベツ	パン,もち	米油,オリ ブ油	774 kcal 35.6 g 27.7 g 3.8 g	おもちゃを洋風の グラタンに使います
23 金	ごはん	○	ドライカレー ごぼうチップス フレンチサラダ	豚肉	牛乳	にんじん,ブ ロccoli	玉ねぎ,ごぼう,キャベ ツ,大根,ホールコーン	米,小麦粉,でん ぶ,玄米粉,三 温糖	米油,なた ね油,炒りご ま	801 kcal 27.0 g 26.1 g 2.3 g	《献立コンクール》 3年3組大坪さん 作成献立
26 月	ごはん	○	焼き鮭 浅漬け みそすいとん ヨーグルト	鮭,鶏肉	牛乳,塩昆 布,ヨーグル ト	にんじん,み ずな,小松菜	白菜,キャベツ,かぶ,大 根,しめじ,長ねぎ	米,すいとん粉		749 kcal 32.9 g 18.0 g 2.5 g	24～30日は 全国学校給食週間
27 火	ごはん	○	和風梅チキン 海藻サラダ 春雨スープ	鶏肉,豚肉	牛乳,のり, 海藻,わかめ	にんじん,小 松菜	もやし,キャベツ,大根, えのきたけ	米,でんぶ,上 白糖,春雨	なたね油, 炒りごま,ご ま油	790 kcal 27.4 g 26.8 g 2.2 g	《献立コンクール》 3年4組松澤さん 作成献立
28 水	もち麦 ごはん	○	くじらのケチャップあえ ごまドレッシングサラダ もずくのかきたま汁	くじら,豆腐, 鶏卵	牛乳,もずく	にんじん,小 松菜,ほうれ んそう	もやし,キャベツ,白菜, えのきたけ	米,もち麦,でん ぶ,玄米粉, じゃがいも,三 温糖	なたね油, 炒りごま,す りごま,ごま 油	744 kcal 30.9 g 23.4 g 2.2 g	なつかしの給食食材 くじらを食べましょう
29 木	ごはん	○	ボークハヤシ 凍り豆腐とれんこんのピリ辛 塩昆布あえ	豚肉,凍り豆 腐	牛乳,塩昆布	にんじん,トマ ト,小松菜	玉ねぎ,れんこん,もや し,白菜	米,じゃがいも, でんぶ,玄米 粉,三温糖	米油,なた ね油	814 kcal 27.1 g 25.9 g 3.2 g	穴のあいたれんこんは “見通しがきく”食べ物
30 金	ソフト麺	○	お煮かけ汁 オニオンサラダ 鬼まん	鶏肉,油揚げ	牛乳	にんじん,小 松菜	白菜,ごぼう,なめこ,し めじ,しいたけ,長ねぎ, 玉ねぎ,キャベツ,えのき ペースト	ソフト麺,小麦粉, 米粉,上白糖,さ つまいも	炒りごま,米 油	712 kcal 25.2 g 14.7 g 2.5 g	もうじき節分 「お煮・オニ・鬼」がつく 料理を食べましょう