

1月 納立献食給

今月の目標・・・正しくお箸を使おう

西条市立東予東中学校

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主な材料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる		調味料
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	
9	金	牛乳 無機質	ご飯					米		773 29.8
			松風焼き	鶏肉 たまご 麦みそ			玉葱 しょうが	パン粉	ごま	しょうゆ みりん
			紅白なます		にんじん	だいこん		砂糖		米酢 しょうゆ
			白玉雑煮	かまぼこ かつお節	昆布	にんじん 水菜	はくさい しいたけ	白玉餅 さといも		塩 しょうゆ
			黒豆	節分豆						
13	火	牛乳 無機質	減量ご飯					米		789 26.3
			大豆とひじきのかき揚げ	大豆	ひじき	にんじん いんげん	玉葱	さつまいも 天ぷら粉	油	塩
			しそ和え			ゆかり	キャベツ だいこん			しょうゆ
			七草卵とうどん	鶏肉 油揚げ たまご かまぼこ かつお節	昆布	にんじん 七草	椎茸 はくさい	うどん かたくり粉		しょうゆ みりん
14	水	牛乳 無機質	ご飯					米		793 34.3
			さばの塩こうじ焼き	さば			にんにく			おろししょうが 塩こうじ 酒
			花野菜のごまみそ和え	みそ		ブロッコリー	カリフラワー キャベツ	砂糖	ごま	米酢 しょうゆ みりん
			切干大根のうま煮	鶏肉 大豆 厚揚げ 竹輪		にんじん いんげん	切干大根	じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ みりん 煮干し
15	木	牛乳 無機質	伊予柑パン					伊予柑パン		790 35.5
			ハッシュドポテトチキン	鶏肉	チーズ	バセリ	にんにく	じゃがいも	オリーブ油	塩 こしょう コンソメ
			プロッコリーソテー			プロッコリー にんじん	キャベツ		油	塩 こしょう
			中華コーンスープ	たまご		にんじん チンゲンサイ	どうもろこし 玉葱 コーン缶 きくらげ	かたくり粉		塩 こしょう しょうゆ コンソメ
16	金	牛乳 無機質	ご飯					米		799 26.4
			揚げ餃子	ぎょうざ					油	
			ナムル		ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	米酢 しょうゆ	
			厚揚げの味噌炒め	鶏肉 厚揚げ 麦みそ		にんじん チンゲンサイ	玉葱 たけのこ 椎茸 キャベツ	砂糖	油	おろししょうが 酒 しょうゆ
19	月	牛乳 無機質	ご飯					米		784 33.6
			鮭のチャンチャン焼き	鮭 麦みそ		にんじん	玉葱 キャベツ しょうが	砂糖	有塩バター マヨネーズ	酒 みりん
			カシューナッツ和え			こまつな	もやし	砂糖	カシューナッツ	しょうゆ みりん
			沢煮わん	豚肉 油揚げ かつお節	昆布	にんじん 葉ねぎ	たけのこ 椎茸 もやし			塩 しょうゆ
20	火	牛乳 無機質	コッペパン					パン		802 32.1
			ほうれん草のオムレツ	たまご ロースハム	牛乳	ほうれんそう	玉葱		有塩バター	塩 こしょう
			フレンチサラダ				キャベツ キュウリ コーン みかん	砂糖	油	米酢 塩 こしょう 白ワイン
			かぶポトフ	ウインナー いんげんまめ		にんじん	かぶ 玉葱 キャベツ セロリー	じゃがいも		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし
			ごまクリーム					Fe強化ごまクリーム		
21	水	牛乳 無機質	ご飯					米		766 27.7
			きびなごのカリカリライ		粉付ききびなご				油	
			甘酢和え				キャベツ キュウリ もやし	砂糖		米酢 しょうゆ
			豚汁	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	ごぼう だいこん 玉葱 東京ねぎ	さつまいも こんにゃく		煮干し
22	木	牛乳 無機質	米粉パン					米粉パン		833 35.6
			ツナポテト焼き	ツナ	チーズ	バセリ	玉葱	じゃがいも	油 マヨネーズ	塩 こしょう
			さいころサラダ			にんじん	きゅうり コーン だいこん	砂糖	ごま油	米酢 しょうゆ
			春雨スープ	うずら卵 ベーコン	わかめ	チンゲンサイ にんじん	玉葱	はるさめ	油	鶏だし 中華だし しょうゆ 塩 こしょう
			ミルマーク					ミルマーク		
23	金	牛乳 無機質	麦ごはん					米 麦		861 34.6
			冬野菜カレー	豚肉 大豆ミート		にんじん ほうれんそう	玉葱 だいこん	じゃがいも	油	カレールウ トマトケチャップ しょうゆ
			ささみカツ	若鶏ささ身 たまご				薄力粉 パン粉	油	塩 こしょう
			かぶとツナのサラダ	ツナ	わかめ		キャベツ かぶ	砂糖	油	米酢 塩 しょうゆ
			ヨーグルト		ヨーグルト					
全国学校給食週間			麦ごはん					米 麦		
26	月	牛乳 無機質	鮭の塩焼き	鮭						758 35.5
			粉ふき芋		青のり			じゃがいも		
			すいとんみそ汁	豆腐 豚肉 油揚げ 麦みそ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう だいこん	すいとん さといも		
			味付けのり		味付けのり					

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主な材料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる		調味料	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
27	火	牛乳 無機質	コッペパン					パン		872 30.4	
			豚肉とレバーのBBQソース	豚レバー 豚肉		青ピーマン	玉葱 にんにく りんごピューレ	かたくり粉 砂糖	油	おろししょうが 酒 みりん しょうゆ ウスターーソース 米酢	
			ボイル野菜			こまつな	キャベツ				
			さつま芋のポタージュ	いんげん豆	牛乳	パセリ	玉葱	さつまいも 薄力粉	油 有塩バター	塩 こしょう	
			キウイフルーツ				キウイフルーツ				
28	水	牛乳 無機質	おもぶりご飯	油揚げ 鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう 椎茸	米 さといも 砂糖	油	しょうゆ 酒	807 32.3
			せんざんき	鶏肉			にんにく しょうが	かたくり粉	油	しょうゆ 酒	
			絆のかぶ和え			こまつな	キャベツ 絆の蕪漬け	砂糖		しょうゆ みりん	
			かきたま汁	豆腐 たまご かつお節		にんじん ほうれんそう	玉葱 えのきたけ	かたくり粉		しょうゆ	
29	木	牛乳 無機質	コッペパン					パン			800 31.5
			西条産ほうれん草de ヤンソンさんの誘惑	鮭	牛乳 チーズ 生クリーム	ほうれんそう パセリ	玉葱	じゃがいも パン粉	オリーブ油	アンチョビ	
			ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	だいこん	砂糖	油	米酢 しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン	
			ミネストローネ	豚肉		にんじん パセリ	玉葱 キャベツ セロリー セロリー	マカロニ		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし	
			いちご				いちご				
30	金	牛乳 無機質	ご飯					米			795 31.8
			ぶりのゆずみそ焼き	ぶり みそ			ゆず	砂糖		酒 みりん	
			おひたし	花かつお		水菜	はくさい			しょうゆ みりん	
			じゃが芋と大根のそぼろ煮	豚肉 大豆 厚揚げ		にんじん いんげん	だいこん 玉葱	じゃがいも 砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ みりん 酒	

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。