

# 1月の給食献立予定表



- ☆ 毎月19日は「食育の日」
- ☆ 毎月第3日曜日は「茨城を食べようDay」  
それからはじまる1週間は「茨城を食べようWeek」
- ☆ 毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」
- ★ 10月10日は「魚(と)の日」、8月8日は「タコの日」
- 毎月10日は「お魚を食べようの日」

今月の給食目標

「給食の意味について  
考えよう」



令和5年1月6日発行 ひたちなか市立勝田第二中学校

日	曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は中学生1人あたりの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g) (エネルギー比 %)	食塩相当量 (g)
10	火	ご飯	米120(炊きあがり260)	856	29.6 (13.8)	2.1
		四川麻婆豆腐	豆腐108、豚ひき肉30、大豆ミンチ36、玉ねぎ60、人参18、長葱18、にら7、干しいたけ1、根生姜0.6、にんにく0.3 サラダ油1.2、豆板醤0.4、甜麺醤1.2、豆鼓1.2、砂糖1.2、赤みそ4.8、しょうゆ2.4、オイスターソース0.6、澱粉1.8			
		ナムル	干しわかめ0.6、小松菜30、もやし30、白いりごま1.2、しょうゆ3、こしょう少々、ごま油0.6			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
		杏仁豆腐	フルーツ杏仁(糖類、豆乳、ももピューレ、あんず果汁)50(1個)			
11	水	はちみつパン	はちみつパン80	858	31.5 (14.7)	1.9
		鶏肉の竜田揚げ	鶏肉の竜田揚げ(鶏肉、しょうゆ、酒、香辛料、小麦粉、果実調味料、鶏ガラスープ、にんにく、しょうが、塩 澱粉、大麦粉、大豆油、パーム油)50(2個)、白絞油適宜			
		こんにゃくサラダ	サラダこんにゃく18、小松菜24、キャベツ18、にんじん6、きゅうり5、ホールコーン缶8 酢1.6、しょうゆ1.6、砂糖0.8、塩0.1、サラダ油1.2、ごま油1.2			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
		芋入り白玉ぜんざい	小豆30、白玉団子24、さつまいも30、砂糖15、塩0.1			
12	木	キムチチャーハン	米100(炊きあがり220)、豚かた肉30、炒り卵(鶏卵、上新粉、砂糖、澱粉、植物油、塩、醸造酢)24 白菜キムチ(白菜、玉ねぎ、にんじん、唐辛子、魚醤、塩、澱粉、にんにく)24、長葱12、小松菜12、にんじん12 しょうゆ0.7、中華だし(素)1、ごま油1.2	834	25.6 (12.3)	2.0
		春巻き	春巻き(豚肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、植物油、豚脂、しょうゆ、春雨、澱粉、しょうが、小麦粉、ポークフィヨン ショートニング、ポークエキス、発酵調味料、砂糖、乾燥しいたけ、香辛料、小麦粉、米粉)50(1個)、白絞油適宜			
		にらともやしの和え物	もやし40、大根18、にら12、にんじん6、しょうゆ3、ごま油0.6			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
		ミルクパン	ミルクパン100			
13	金	わかさぎフライ	わかさぎフライ(わかさぎ、砂糖、しょうが、塩、発酵調味料、じゃが芋、澱粉、玄米粉、米粉パン粉、香辛料 植物油)24(2尾)、白絞油適宜	788	29.2 (14.8)	3.0
		ブロッコリーとチーズのサラダ	ブロッコリー6、ブロッコリー50、ホールコーン缶12、サラダ油1.8、酢1.6、塩0.2、こしょう少々			
		豆とポテトのスープ	ウイナー10、マカロニ6、白いんげん豆水煮12、じゃが芋36、玉ねぎ18、小松菜18、にんじん12 塩0.4、こしょう少々、コンソメ0.8、鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
		ご飯	米120(炊きあがり260)			
16	月	厚焼き玉子	厚焼き玉子(鶏卵、砂糖、穀物酢、澱粉、しょうゆ、植物油、かつお節エキス、こんぶだし、塩)60(1切れ)	823	32.7 (15.9)	2.4
		おかか和え	糸かまぼこ8.5、キャベツ36、小松菜18、にんじん6、かつお節1、しょうゆ2.5			
		豚肉と里芋の煮物	豚もも肉30、里芋55、さつまいも24、玉ねぎ48、にんじん18、こんにゃく24、サラダ油1.2 酒1.2、砂糖3.6、しょうゆ5			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
		ご飯	米120(炊きあがり260)			
17	火	ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ65、鶏むね皮なし肉30、玉ねぎ72、にんじん18、しめじ9.5、にんにく0.4、オリーブ油0.6 バジルソース(植物油、バジル、塩、にんにく、砂糖、香辛料、赤ピーマン)12、白ワイン1.2、塩0.2、こしょう少々 コンソメ1.2、粉チーズ3.5、粉ゼラチン3.5	800	36.0 (18.0)	3.2
		コロケ	コロケ(じゃが芋、にんじん、コーン、グリーンピース、玉ねぎ、砂糖、パン粉、塩、マーガリン、香辛料 パン粉、小麦粉、植物油)80、白絞油適宜			
		ツナとほうれん草のサラダ	ツナ油漬け9.5、ほうれん草25、きゅうり15、にんじん6、ホールコーン缶12、酢2.4、塩0.4、こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
		ヨーグルト	ヨーグルト80(1個)			
18	水	コッペパン、チョコペースト	コッペパン100、チョコペースト15	793	31.4 (15.8)	3.0
		ビーフシチュー	国産牛肉42、赤ワイン2.5、じゃが芋60、玉ねぎ60、にんじん24、むき枝豆5、トマト缶6、サラダ油1.2、バター5 薄力粉5、ドミグラスソース2.4、ウスターソース2.4、塩0.7、こしょう少々、ミルクカルシウム0.3、鶏ガラスープ適宜			
		ガーリックドレッシングサラダ	小松菜36、キャベツ30、にんじん6、にんにく0.6、根生姜0.4、しょうゆ2.4、みりん0.6、オリーブ油1.8			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
19	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	747	28.1 (15.0)	1.7
		アジフライ	アジフライ(アジ、パン粉、小麦粉、塩、調味料)40(1個)、白絞油適宜			
		からし和え	キャベツ36、小松菜18、にんじん12、きゅうり6、洋辛子粉少々、しょうゆ3			
		みぞれ汁	鶏もも皮なし肉22、豆腐18、油揚げ3.5、白菜24、大根20、にんじん12、長葱12、こんにゃく12 酒1.2、みりん1.2、しょうゆ5、塩0.2、でんぷん1.2、かつお・さば厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			

日	曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は中学生1人あたりの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g) (エネルギー比 (%))	食塩相当量 (g)
20	金	黒パン	黒パン100	802	33.1 (16.5)	2.2
		ハンバーグバーベキューソース	ハンバーグ(鶏肉、玉ねぎ、豚脂、大豆、豚肉、砂糖、トマト、塩、にんにく、香辛料、しょうが)60(1個) ソテーオニオン6、トマトケチャップ5、中濃ソース1.2、砂糖0.6			
		青のりポテト	じゃが芋75、こしょう少々、青のり適宜			
		麦入り野菜スープ	鶏もも皮なし肉18、押し麦9.5、キャベツ36、玉ねぎ18、小松菜18、にんじん12 サラダ油1.2、しょうゆ2.4、塩0.6、こしょう少々、鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
23	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	872	27.1 (12.4)	1.5
		むかしのカレー	豚かた肉36、じゃが芋72、玉ねぎ60、にんじん24、むぎ枝豆3.5、にんにく0.5、根生姜0.2、サラダ油1 薄力粉7、バター7、カレー粉0.8、トマトケチャップ3、ウスターソース2.2、塩0.6、こしょう少々 すりおろしりんご3.5、ミルクカルシウム0.5、鶏ガラスープ適宜			
		レモンドレッシングサラダ	ツナ水煮9.5、キャベツ42、小松菜18、にんじん6、レモン果汁2.4、塩0.4、砂糖1.5、こしょう少々、サラダ油1.8			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
		フルーツゼリー	フルーツゼリー(ブドウ糖果糖液糖、リンゴ果汁、ピーチ果汁、みかん果汁)40(1個)			
<p>※ 1月24日～30日の1週間は「全国学校給食週間」です。          学校給食は、明治22年に始まって以来、各地に広がっていききましたが、戦争の影響などによって中断されました。          戦後、食料が不足して十分に食べることができなかった日本の子どもたちのために、アメリカの民間団体やユニセフから小麦粉や脱脂粉乳などの食料が          提供されることになりました。この贈呈式が昭和21年12月24日に東京で行われ、東京、千葉、神奈川で学校給食が再開されました。          このことに感謝し、戦後に再開された学校給食の意義や役割を考えていくため、学校給食週間は設けられました。          12月24日は冬休みになってしまうため、1か月後の1月24日から1週間は学校給食週間になりました。</p>						
24	火	歯ごたえひじきご飯	米100(炊きあがり220)、鶏むね皮なし肉24、油揚げ9.5、茎わかめ9.5、乾燥米ひじき1.2、にんじん12、ごぼう9.5 つきこんにゃく9.5、たくあん3.5、サラダ油1.2、酒1.2、みりん1.2、砂糖3、しょうゆ4.8	740	29.9 (16.2)	2.9
		パイタ焼き	サバのパイタ焼き(さば、おから、みそ、小麦粉、しょうが)60(1個)			
		ごま和え	キャベツ30、小松菜24、もやし14、にんじん6、白すりごま3.6、砂糖1.8、しょうゆ3			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
25	水	抹茶揚げパン	コッペパン100、白絞油適宜、きな粉6、砂糖6、抹茶0.4	761	28.8 (15.1)	3.0
		春雨サラダ	春雨6、ボンレスハム9.5、キャベツ30、にんじん6、ホールコーン缶9.5 酢2.5、しょうゆ1.8、塩0.1、こしょう少々、サラダ油2.4			
		ワンタンスープ	乾燥ワンタンの皮12、豚もも肉18、小松菜20、長ねぎ18、にんじん12、えのきたけ7、乾燥きくらげ0.6 しょうゆ1.8、塩0.6、こしょう少々、ごま油0.6、鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
26	木	ご飯、焼きのり	米120(炊きあがり260)、焼きのり1/8カット3枚	728	32.6 (17.9)	1.7
		鮭の塩焼き	鮭切り身60(1切れ)			
		即席漬け	キャベツ42、小松菜24、にんじん6、塩0.2、根生姜0.6、しょうゆ1.8、白いりごま1.5			
		けんちん汁	豆腐25、こんにゃく18、大根24、里芋24、長葱15、にんじん10、ごぼう5、ごま油1 みりん1.2、しょうゆ6、かつお・さば厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
27	金	レーズンパン	レーズンパン100	847	31.2 (14.7)	2.5
		干し芋入り米粉ンチュー	鶏もも皮なし肉24、さつま芋50、干し芋10、玉ねぎ48、にんじん18、しめじ6、むぎ枝豆6、白いんげん豆ピューレ12 無調整豆乳36、サラダ油1、塩0.5、こしょう少々、米粉3.6、ミルクカルシウム0.5、鶏ガラスープ適宜			
		ツナサラダ	ツナ油漬け12、キャベツ30、小松菜24、にんじん6、酢3、塩0.4、こしょう少々、サラダ油1			
		牛乳、コーヒー牛乳の素	牛乳200ml(1本)、コーヒー牛乳の素12.5			
30	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	786	29.6 (15.1)	2.3
		納豆	納豆(タレ・からし付き)40(1パック)			
		煮合い	ごぼう24、れんこん12、にんじん12、つきこんにゃく12、干ししいたけ1.2、サラダ油0.8 砂糖2.4、しょうゆ2.4、塩0.1、酢1.8			
		豚汁	豚もも肉24、豆腐18、じゃが芋30、大根18、小松菜18、長葱12、にんじん8、根生姜0.7、サラダ油1.2 白みそ4.8、赤みそ3.6、かつお・さば厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			
31	火	ご飯	米120(炊きあがり260)	754	28.3 (15.0)	1.6
		豚すき焼き	豚もも肉36、焼き豆腐36、ふ3.6、白滝40、白菜42、長葱18、にんじん18、えのきたけ12、干ししいたけ1.2 サラダ油2.4、酒1.5、砂糖3.6、しょうゆ7.2			
		昆布和え	キャベツ42、きゅうり18、にんじん6、塩0.1、塩昆布1.5、ごま油1			
		牛乳	牛乳200ml(1本)			



24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。

※ 都合により献立を変更することがあります。

1月の 平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	799Kcal	30.3g (15.2%)	エネルギーの 26%	448mg	5.0mg	296μg	0.88mg	0.67mg	42mg	2.3g	7.9g

