



1月 給食献立表



牛深学校給食センター (72)

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料				エネルギー たんぱく質
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	その他	
9	火	丸パンカット		照焼きチキンパティ ツナサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ベーコン とりくに ミートボール ツナ	まるパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ パセリ		830 33.8
10	水	★お正月献立★		ぶりフライ 紅白なます 雑煮	ぎゅうにゅう とりくに あげ ぶり ちくわ	こめ あぶら さとう ごま もち	だいこん にんじん ゆず せり かぶ しいたけ		852 30.2
		わかめごはん						こんぶ けずりだし	
11	木	麦ごはん		豚肉のしょうが焼き ごまドレッシングあえ さといものみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりくに あつあげ	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも	たまねぎ しょうが きゅうり にんじん もやし はくさい ねぎ しいたけ	いりこ	810 33.8
12	金	麦ごはん		厚焼きたまご しそひじきあえ 豚じゃが	ぎゅうにゅう たまご あつあげ ぶたにく さつまあげ えだまめ ひじき	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こんにゃく		829 33.0
15	月	麦ごはん		れんこん平つくね② ごまじゃこサラダ いり豆腐	ぎゅうにゅう ちりめん とうふ とりくに ちくわ	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう はるさめ	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース だけのこ		827 35.3
16	火	★中学生アイディアメニュー★		煮込みうどん 湯通しキャベツのツナカレーマヨあえ みかん	ぎゅうにゅう とりくに あげ ツナ	ミルクパン うどん ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ キャベツ みかん きゅうり	いりこ	802 31.1
		ミルクパン							
17	水	★中学生アイディアメニュー★		ちくわのいそべ揚げ③ 白菜の甘酢あえ 魚そうめん汁	とりくに たまご ちくわ えだまめ ぎゅうにゅう あおりの とうふ うおそうめん わかめ	こめ あぶら さとう こむぎこ	しょうが はくさい ねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ	こんぶ けずりだし	772 31.6
		そぼろごはん							
18	木	★中学生アイディアメニュー★		ハンバーグきのこソース ビーンズサラダ しょうがコンソメスープ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン ぶたにく とりくに きんときまめ えだまめ だいこん しょういんげんまめ	まるパン さとう あぶら じゃがいも	しめじ えのきたけ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ パセリ しょうが		790 34.4
		丸パンカット							
19	金	★天皇の味★		きびなごかおりあげ④ 大根サラダ あおさ汁	ぎゅうにゅう あおさ ハム とうふ ちくわ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま すりごま でんぷん	ねぎ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ	こんぶ けずりだし	756 26.8
		麦ごはん ぶりかけ ふるさとくまさんえ							
22	月	タイムスリップ給食		サバの塩焼き 白菜の即席漬け 冬野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さば とうふ あげのり しそこんぶ	こめ むぎ さといも はくさい きゅうり つぼつけ	にんじん だいこん しいたけ ねぎ	いりこ	850 37.0
		セルフおにぎり (のり・しそこんぶ)							
23	火	タイムスリップ給食		くらメンチカツ 野菜ソテー 豆乳シチュー	ぎゅうにゅう とりくに くらメンチカツ えだまめ しろういんげんまめ とうにゅう	コッパン あぶら じゃがいも こめこ いちごジャム	キャベツ もやし にんじん ピーマン コーン たまねぎ		831 33.9
		コッパン いちごジャム							
24	水	★中学生アイディアメニュー★		とり肉の香味焼き Wみかんのマカロニサラダ 春雨スープ	ぎゅうにゅう とりくに ハム ちくわ	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	きゅうり キャベツ にんじん みかん なつみかん きくらげ たまねぎ はくさい ねぎ		832 27.4
		麦ごはん							
25	木	★中学生アイディアメニュー★		大豆と豆腐のフライ 野菜の甘酢あえ すいとん汁	とりくに あげ ぎゅうにゅう とうふ だいず すりみ ひじき	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ パンこ	にんじん ごぼう はくさい いんげん きゅうり キャベツ ねぎ しいたけ	いりこ	733 28.1
		ひじきと根菜のまぜごはん							
26	金	★中学生アイディアメニュー★		ほうれん草オムレツ 海藻サラダ	とりくに ぎゅうにゅう ツナ たまご わかめ かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もやし きゅうり		849 30.1
		海軍チキンカレー							
29	月	麦ごはん		いわししょうが煮 五目きんぴら さつま汁	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ ぶたにく あつあげ	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら さつまいも	ごぼう にんじん いんげん ねぎ しょうが はくさい だいこん こんにゃく	いりこ	798 29.0
30	火	ミルクパン		バーベキューチキン ポテトサラダ 白菜スープ	ぎゅうにゅう とりくに ハム ベーコン	ミルクパン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ はくさい パセリ		842 34.9
31	水	麦ごはん		春巻き 小松菜のあえもの チャーチャン豆腐	とりくに ぶたにく あつあげ ぎゅうにゅう みそ	はるさめ こむぎこ さとう こめ むぎ ごまあぶら でんぷん あぶら	たまねぎ だけのこ キャベツ にんじん きくらげ こまつな もやし コーン ねぎ しょうが しいたけ チンゲンサイ		836 32.7

1月24日～30日は、
全国学校給食週間!

全国学校給食週間は、戦後、学校給食が再開されたことを記念してつくられました。給食週間中には、昔の給食にちなんで「くら」を使用したメニューが登場します。昔とは比べ物にならないほど、食べ物豊かな現在の食生活を支えてくれている人々への感謝など、今一度振り返って考えてみましょう!

★中学生が考えた学校給食アイディアメニュー★

河浦中学校、牛深東中学校、牛深中学校の中学生が考えたアイディアメニューが給食に登場します! お楽しみに♪ (調理の都合上少しアレンジしています。)

- 16日(火) 「湯通しキャベツのツナカレーマヨあえ」 (牛深東中学校)
- 17日(水) 「そぼろごはん」 (牛深東中学校)
- 18日(木) 「しょうがコンソメスープ」 (河浦中学校)
- 24日(水) 「Wみかんのマカロニサラダ」 (牛深中学校)
- 25日(木) 「ひじきと根菜のまぜごはん」 (牛深中学校)
- 26日(金) 「海軍チキンカレー」 (河浦中学校)