

1月の献立表

平成30年度

西東京市立柳沢中学校

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物 果物・デザート	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	1杯あたり たんぱく質
9	水	ポークカレーライス		茎わかめと春雨のサラダ みかん	豚肉、茎わかめ、鶏肉	米、米粒麦、小麦粉、油、じゃが芋、ラード、三温糖、春雨、ごま油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、トマトピューレ、大根、キャベツ、赤ピーマン、みかん	852 kcal 31.5 g
10	木	たこ飯		黒豆の甘煮 鶏団子汁	茹でだこ、糸昆布、油揚げ、黒豆、鶏肉、豆腐、味噌	米、三温糖、でんぷん、こんにゃく、里芋、油	人参、ごぼう、干し椎茸、大根、ねぎ、しょうが	777 kcal 34.7 g
11	金	わかめうどん		ししゃもの唐揚げ 塩もみ 鬼まんじゅう	鶏肉、わかめ、油揚げ、かまぼこ、子持ちししゃも	茹でうどん、小麦粉、でんぷん、油、さつま芋、三温糖	人参、干し椎茸、ねぎ、キャベツ、きゅうり、かぶ、しょうが	773 kcal 31.1 g
15	火	鶏肉とごぼうの混ぜご飯		即席漬け あさりとなめこの味噌汁 白玉あずき	鶏肉、あさり、豆腐、味噌、あずき	胚芽米、油、三温糖、ごま、冷凍白玉	ごぼう、人参、さやいんげん、きゅうり、キャベツ、白菜、ゆず、大根、ねぎ、なめこ	774 kcal 29.1 g
16	水	ソフトフランスパン		マカロニのサーモンクリーム煮 豆サラダ	鮭、調理用牛乳、生クリーム、チーズ、大豆、ミルク、コーヒー	ソフトフランスパン、オリーブ油、小麦粉、バター、油、三温糖、ごま	玉ねぎ、人参、キャベツ、スイートコーン、タイム、パセリ、きゅうりピーマン	780 kcal 30.8 g
17	木	備蓄米わかめご飯		ツナポテトのマヨネーズ焼き 白菜のおひたし 鶏肉と野菜の薄くす煮 オレンジ	わかめ、昆布エキス、ほたてエキス、ツナ、鶏肉、凍り豆腐	アルファ化米、ごま、上白糖、でんぷん、じゃが芋、ノンエッグマヨネーズ、油、三温糖	パセリ、玉ねぎ、白菜、人参、大根、ごぼう、干し椎茸、紅マドンナ	827 kcal 29.7 g
18	金	麻婆豆腐丼		卵スープ アップルパイ	豆腐、豚肉、味噌、鶏肉、卵	米、油、三温糖、でんぷん、ごま油、キョウザの皮、上白糖、バター	ねぎ、たけのこ、玉ねぎ、にら、しょうが、にんにく、干し椎茸、人参、きくらげ、小松菜、りんご、レモン	862 kcal 35.0 g
21	月	カレーうどん		焼き餃子 キャベツと切干大根の和え物 ぼんかん	豚肉、かまぼこ	茹でうどん、油、でんぷん、餃子の皮、ごま油、三温糖	玉ねぎ、人参、ねぎ、キャベツ、にら、にんにく、しょうが、干し椎茸、切干大根、ほうれん草、ぼんかん	759 kcal 32.7 g
22	火	麦ご飯		鉄火味噌風元気味噌 わかさぎの南蛮漬け 飛鳥汁	大豆、味噌、わかさぎ、鶏肉、調理用牛乳、味噌、ジョアストロベリー	米、米粒麦、油、三温糖、でんぷん、小麦粉、里芋	人参、ごぼう、ねぎ、干し椎茸、しょうが、玉ねぎ、白菜、しめじ、チンゲンサイ	766 kcal 30.9 g
23	水	麦ご飯		ぶりの味噌煮 白菜のおひたし のっぺい汁 はるか	ぶり、味噌、かつお節、鶏肉、生揚げ	米、米粒麦、三温糖、里芋、こんにゃく、油、でんぷん	しょうが、白菜、人参、ごぼう、大根、ねぎ、小松菜、はるか	837 kcal 34.4 g
24	木	昔の揚げパン		肉団子スープ りんご	豚肉、鶏肉	コッペパン、油、上白糖、グラニュー糖、でんぷん、緑豆春雨	しょうが、人参、白菜、にら、ねぎ、りんご	751 kcal 28.8 g
25	金	菜めし		鯨の竜田揚げ 切干大根の煮物 味噌けんちん	かつお節、くじら、調理用牛乳、油揚げ、味噌、豆腐	米、ごま、小麦粉、でんぷん、油、こんにゃく、里芋	小松菜、しょうが、にんにく、切干大根、干し椎茸、人参、ごぼう、大根、ねぎ	807 kcal 36.2 g
28	月	麦ご飯		鮭の塩焼き 小松菜のさっぱり漬物風 田舎汁 りんご	鮭、生揚げ、味噌	米、米粒麦、油、じゃが芋、こんにゃく	小松菜、しょうが、干し椎茸、大根、人参、ごぼう、ねぎ、ほうれん草、りんご	741 kcal 35.6 g
29	火	豚とエビのチリソース ソフト麺		ナムル 中華スープ	豚肉、えび、卵	ソフト麺、油、でんぷん、小麦粉、三温糖、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、チンゲンサイ、大根、ほうれん草、もやし、唐辛子、玉ねぎ	755 kcal 34.6 g
30	水	高菜チャーハン		和風ワンタンスープ キャラメルポテト	卵、豚肉、ちりめんじゃこ、きな粉	米、油、ごま油、ワンタンの皮、さつま芋、上白糖、バター	ねぎ、人参、干し椎茸、たかな漬け、にんにく、しょうが、もやし、小松菜	862 kcal 29.4 g
31	木	米粉パン		ヘルシーバーグ カレーポテト 白菜のスープ	豆腐、豚肉、卵	米粉パン、パン粉、油、じゃが芋	玉ねぎ、白菜、人参、ほうれん草	803 kcal 34.7 g

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご不明な点がございましたら、栄養士までお尋ねください。

※ 1年生は28.29.30日は校外学習のため給食はありません。

☆ 1月の給食目標 ☆

『 給食のあゆみについて知ろう 』