

# 令和3年度 1月学校給食献立表

※牛乳200mlが毎日1本つきます。



○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

## 東峰村立東峰中学校

日	曜日	献立		材料						栄養価		
		主食	主菜・副菜	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
11	火	ごはん	マーボー厚揚げ ハンサンスー	豚肉 牛肉 厚揚げ ハム 赤だしみそ	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 生姜 にんにく キャベツ	米 でんぷん 春雨	油 ごま ごま油	852	31.3	2.7
12	水	黒糖コッパン	パンネのミートソース ブロッコリーときのこのサラダ りんご	豚肉 牛肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ コーン しめじ りんご	パン ペンネマカロニ 砂糖	油	814	32.3	4.1
13	木	ごはん	豚肉と大根の煮物 鶏つくね ゆず和え	豚肉 牛肉 ちくわ 鶏肉 かつお節	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ 大根 干し椎茸 こんにゃく キャベツ 白菜 ゆず	米 砂糖	油	794	29.3	2
14	金	麦ごはん	鰯の照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	鰯 油揚げ 鶏肉	牛乳 昆布	人参 かつお菜	大根 れんこん ごぼう 白菜 干し椎茸	米 麦 砂糖 白玉もち	油 ごま	784	30.4	1.9
17	月	五目おこわ	厚焼き卵 黒豆 春雨スープ 一食チーズ	鶏肉 豆腐 卵 豚肉 クロダマル	牛乳 わかめ チーズ	人参 小松菜	ごぼう 干し椎茸 枝豆 玉ねぎ 玉ねぎ エノキ	米 もち米 砂糖 春雨	油	820	37	3.4
18	火	ごはん 野菜ふりかけ	筑前煮 だいこんの酢味噌和え	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	ごぼう れんこん こんにゃく 干し椎茸 たけのこ 大根 ふりかけ	米 砂糖	油 ごま	715	23.6	2.3
19	水	揚げパン	クリームシチュー 元気サラダ ムース	黄粉 鶏肉 ベーコン ハム かつお節	牛乳 チーズ 昆布	人参 ブロッコリー	しめじ 玉ねぎ きゅうり 大根 コーン	パン 砂糖 じゃがいも ムース	油 ごま ごま油	814	33.2	3.5
20	木	麦ごはん	鮭の塩焼き 即席漬け すいとん ぼんかん	鮭 鶏肉 油揚げ	牛乳 昆布	人参 ねぎ	きゅうり キャベツ ごぼう 大根 白菜 生姜 ぼんかん	米 麦 小麦粉 里芋 白玉粉	油	823	34.6	2.9
21	金	麦ごはん	鶏肉のからあげ ポテトサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	にんにく 生姜 きゅうり セロリ 玉ねぎ キャベツ	米 麦 小麦粉 じゃがいも でんぷん パスタ	油 ノンエッグマヨネーズ	965	33.3	2.4
24	月	麦ごはん	鯖のゆず香揚げ のり和え 里芋の味噌汁	鯖 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ のり	人参 ほうれん草 ねぎ	ゆず 玉ねぎ キャベツ	米 麦 小麦粉 でんぷん 砂糖 里芋	油	865	28.7	3.7
25	火	麦ごはん	じゃがいものそぼろ煮 小松菜のごま和え 納豆	豚肉 牛肉 納豆	牛乳	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ もやし 干し椎茸	米 麦 じゃがいも でんぷん 砂糖	油 ごま ねりごま	773	28.2	2
26	水	山型食パン いちごジャム	ポークビーンズ グリーンサラダ キウイ	豚肉 ひよこ豆 大豆 みそ	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根 きゅうり レモン キウイ	パン 砂糖 いちごジャム じゃがいも	油	810	32.7	3.3
27	木	ごはん	いわしのおかか煮 れんこんのマヨネーズ和え のっぺい汁	鰯 豆腐 ツナ 油揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 赤ピーマン ねぎ	れんこん キャベツ コーン ごぼう こんにゃく	米 でんぷん 砂糖 里芋 ノンエッグマヨネーズ	油 ごま	791	28.1	2.4
28	金	麦ごはん	冬野菜のカレー 白菜とりんごのサラダ	牛肉 レンズ豆	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ 大根 キャベツ れんこん 生姜 にんにく 白菜 りんご	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター	799	25.7	1.9
31	月	ごはん	ハンバーグおろしソース ブロッコリーのおかか和え 豚汁	牛肉 豚肉 かつお節 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ ブロッコリー	大根 こんにゃく ごぼう 根深ねぎ 白菜 生姜	米 砂糖 里芋	油	837	34.1	3.2

### ★知って役立つ★五大栄養素のはたらき

#### ④ミネラル

無機質は「ミネラル」ともよばれ、体をつくる成分になるほか、体の調子を整える働きがあります。体を構成する成分の中では約5～6%と微量ですが、わたしたちの体にとって無くてはならない、非常に大切な栄養素です。

特に、成長期に必要で、不足しやすい栄養素が鉄とカルシウム！進んでとっていきたいですね。



#### 成長期に積極的にとりたい食品

##### カルシウムを多く含む食品

牛乳・ヨーグルト、チーズ、いわしの丸干し、油あげ、ひじき、しらす干し、ししゃも

##### 鉄を多く含む食品

はまぐりのつくだ煮、納豆、しじみ、にぼし、パセリ、あおりのひじき

鉄を多く含む動物性と植物性の食品をうまく組み合わせて食べると良いですよ

#### 今年もやります！ 中学部リクエスト給食

1月19日、21日は生活委員会が行ったアンケートをもとに組み合わせを考えた「リクエスト給食」を実施いたします。クリームシチューは2年連続！人気の高い献立でした。この日をお楽しみに♪