







※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

接 注 主章 主章 おもに体の組織をつくる おもに体の知過を含える おもになの知子を整える おもにエネルギーとなる 本本 本本 本本 本本 本本 本本 本本												141	
日 主食 主章 三様 三様 三様 三様 三様 三様 三様 三		n==	献立				材料				栄養価		
11 大		曜	主 合	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	たんぱく質	食塩
11 大			土艮		1	2群	3群	△群	5群	6群	Kcal	ø	ø
11 大			ごはん	マーボー厚揚げ							rtoar	0	
12 水 水 水 水 水 水 水 水 水	11	火	<u></u>					干し椎茸 生姜			852	31.3	2.7
大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き					赤だしみそ		小松菜	にんにく キャベツ		ごま油			1
13 13 14 15 15 15 15 15 15 15			黒糖コッペパン	ペンネのミートソース		牛乳		玉ねぎ エリンギ	パン				
13 本 ではん 豚肉と大根の煮物 豚肉 + 肉肉 牛乳 人参 五ねぎ 大塚 米 カラ カラ カラ カラ カラ カラ カラ	12	水		プロッコリーときのこのサラダ	ハム	チーズ	トマト	コーン しめじ	ペンネマカロニ		814	32.3	4.1
13 大				りんご			ブロッコリー	りんご					
14 金 一方で利え かつお節 中乳 人参 大根 れんこん 米 表 一 は			ごはん	豚肉と大根の煮物	豚肉 牛肉	牛乳	人参	玉ねぎ 大根	米	油			
*** **	13	木		鶏つくね	ちくわ 鶏肉		いんげん	干し椎茸 こんにゃく	砂糖		794	29.3	2
14 金 一 一 一 一 一 一 一 一 一					かつお節			キャベツ 白菜 ゆず					
17 月 17 月 18 次 18 x 18 x			麦ごはん	鰤の照り焼き	鰤	牛乳	人参	大根 れんこん	米 麦				
日本経療 別内 日本経療 別内 日本経療 別内 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日	14	金		紅白なます	油揚げ	昆布	かつお菜	ごぼう 白菜	砂糖	ごま	784	30.4	1.9
17 月				白玉雑煮									
18 大 18 18			五目おこわ							油			
18 大 ではん 気前素 たいこんの酢味噌和え 熟肉 たいこんの酢味噌和え 熟皮 わかめ おおがめ たいこんの酢味噌和え シャ カナス カナス	17	月					小松菜				820	37	3.4
18 火 野菜のりかけ だいこんの酢味噌和え 油揚げ みぞ かかめ かんじゅく 干し椎茸 里芋 ごま 715 236 23 23 19 19 水													Ш
野菜ののかけ みそ たけのこ 大根 ふりかけ 砂糖 油 1 1 1 1 1 1 1 1 1													1
19 水 カリームシチュー 大参 大参 大参 大砂 大砂 上で	18	火		だいこんの酢味噌和え		わかめ	いんげん			ごま	715	23.6	2.3
19 水 元気サラダ													Ш
			揚げパン				_						1
20 木 麦ごはん 鮭の塩焼き 鮭 銀肉 昆布 人参 きゅうり キャベツ 米 麦 油 小麦粉 里芋 油 小麦粉 世本 上 上 上 上 上 上 上 上 上	19	水				- '	ブロッコリー				814	33.2	3.5
20 本													Ш
すいとん ぼんかん 油揚げ 白菜 生姜 ぼんかん 白玉粉 油 油 カラ カラ カラ カラ カラ カラ										油			
21 金 麦ごはん 鶏肉のからあげ 鶏肉 大字ト 大字ト ちゅうり セロリ 小麦粉 じゅがいも パセリ 大多 大変 大変 大変 大変 大変 大変 大変	20	木				昆布	ねぎ	· ·			823	34.6	2.9
21 金 一次 ボテトサラダ ミネストローネ ひよこ豆 かしまった でんぶん バスタ でんぶん バスタ でんぶん バスタ でんぶん バスタ かり かっと まった でんぶん バスタ かり かっと まった から かり かっと まった から かり かっと まった から から かっと まった から から から かっと から から かっと かっと から かっと から かっと から かっと かっと から													Ш
		^	麦こほん							-			
24 月 麦ごはん 鯖のゆす香揚げ 一切のり和え 一豆腐 一力かめ 日うれん草 五ねぎ 一大根 上水 一次がいも 一次がい 一次がいも 一次がいら 一次がいも 一次がいら 一次	21	金				チーズ				ノンエッグマヨネーズ	965	33.3	2.4
24 月 のり和え 里芋の味噌汁 豆腐 油揚げ みそ のり わかめ のり ほうれん草 おき 玉ねぎ キャベツ 小麦粉 砂糖 油 1 1 287 3.7 25 火 大 麦ごはん い松菜のごま和え 納豆 「いんげん い松菜 大参 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			= ~ /~ /			=				\			igsquare
型字の味噌汁 油揚げ みそ のり ねぎ キャベツ 砂糖 里芋			麦こはん				_			沺		007	
25 火	24	月									865	28.7	3.7
25 火 小松菜のごま和え 納豆 納豆 いんげん 小松菜 もやし 干し椎茸 じゃがいも でんぷん 砂糖 ねりごま ごま ねりごま 773 282 2 2 26 水 小型食パン いちごジャム ポークビーンズ グリーンサラダ ・トウイ 豚肉 ひよこ豆 大豆 みそ 大参 ・ハをごジャム ・カーズ 玉ねぎ にんにく ・キャベツ ・カーズ パン 砂糖 ・いちごジャム ・しゃがいも 油 ・いちごジャム ・しゃがいも 油 ・いちごジャム ・しゃがいも 油 ・いちごジャム ・しゃがいも 油 ・いちごジャム ・しゃがいも 油 ・いちごジャム ・しゃがいも 油 ・いちごジャム ・しゃがいも 油 ・いちごジャム ・しゃがいも 油 ・ごま ・フェックマヨネーズ ・フェックマヨネーズ ・フェックマヨネーズ 大参 ・トマト ・トマト ・トマト ・トマト ・いたにく ・白菜 りんご ・砂糖 ボター ・ハ麦粉 ・ハター ・フラッコリーのおかか和え ・カンお節 本乳 ・カンお節 大参 ・ストマト ・ストマ ・ストマ			まごけ /).th			\vdash
加型食パン ポークビーンズ 豚肉 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大	٥٦	111				十学L					770	00.0	
A	25	火			柳豆						113	28.2	
26 水 小ちごジャム グリーンサラダ キウイ ひよこ豆 大豆 みそ パセリ キャベツ 大根 きゅうり レモン キウイ じゃがいも きゅうり レモン キウイ じゃがいも じゃがいも だっかいだいも だっかがいも でっかいだいも だっかいだいも だっかいだいも だっかいだいも だっかいだいも だっかいだいも だっかいだいも だっかいだいも だっかがいも だっかいだいも だっかいだいもの だっかいがいもの だっかいだいもの でもの だっかいだいもの だっかいだいもの だっかいだいもの だっかいだいもの だっかいだいもの だっかいだいもの だっかいだいもの だっかいだいもの だっかいだいもの だっかいだいはいいもの でもの だっかいだいもの でもの だっかいだいもの でもの だっかいだいもの でもの だっかいだいましまします。 これはいまします。 これはいましまでは、「ちゃく」」」 これはいましましましまでは、「ちゃく」」」 これはいましまでは、「ちゃく」」」 これはいましまでは、「ちゃく」」」 これはいましまでは、「ちゃく」」」 これはいましまでは、「ちゃく」」」 これはいましまでは、「ちゃく」」」 これはいまでは、「ちゃく」」」 これはいましまでは、「ちゃく」」」 これはいましまでは、「ちゃく」」」 これはいましまでは、「ちゃく」」」 これはいまでは、「ちゃく」」」 これはいまでは、「ちゃく」」」 これはいまでは、「ちゃく」」」 これはいまできまった。 「ちゃく」」」 これないまでは、「ちゃく」」」 これないまでは、「ちゃく」」」 これないまでは、「ちゃく」」」 これないまでは、「ちゃく」」 これないまでは、「ちゃく」」」 これないまでは、「ちゃく」」 これないまでは、「ちゃく」」 これないまでは、「ちゃく」」 これないまでは、「ちゃく」」」 これないまでは、「ちゃく」」 これないまでは、「ちゃく」」」 これないまでは、「ちゃく」」 これないまでは、「ちゃく」」」 これないまでは、「ちゃく」」」 これないまでは、「ちゃく」」」 これないまでは、「ちゃく」」 これないまでは、「ちゃく」」 これないまでは、「ちゃく」」 これないまでは、「ちゃく」」 これないまでは、「ちゃく」」 これないまでは、「ちゃく」」」 これないまでは、「ちゃく」」 これないまないまでは、「ちゃく」」」 これないまないまでは、「ちゃく」」」 これないまでは、「ちゃく」」 これないまないまないまでは、「ちゃく」」 これないまないまないまないまないまできまでは、「ちゃくだっかいまないまないまないまないまないまないまないまないまないまないまないまできまった。 これないまないまないまないまないまないまないまないまないま			山田舎パン	柳豆 ポークビーンブ	医内	井 回							\vdash
いちごジャム キウイ みそ きゅうり レモン キウイ じゃがいも は は は は は は は は は	26	ッレ	田空良ハノ							油	010	207	2.2
プロター	20	小	ハキージェム			テース	7167				010	32.1	S.S
27 木 木 内のつペい汁 9ナ 油揚げ ひじき 鶏肉 赤ピーマン おぎ こんにゃく 里芋 フェックマヨネーズ 10・24・20・20・20・20・20・20・20・20・20・20・20・20・20・						开 回	人矣			λΨ			$\vdash\vdash$
点 のっぺい汁 鶏肉 ねぎ こんにゃく 里芋 ハンエッグマヨネース は は 28 金 麦ごはん 白菜とりんごのサラダ しンズ豆 白菜とりんごのサラダ しンズ豆 おんごのサラダ しンズ豆 おんごん 生姜 にんにく 白菜 りんご 砂糖 トマト れんこん 生姜 い麦粉 い麦粉 いあた 砂糖 バター 799 25.7 1.9 31 月 プロッコリーのおかか和え かつお節 牛乳 人参 ねぎ ごぼう 根深ねぎ 砂糖 油 837 34.1 3.2	27	*									701	28 1	21
表ではん 多野菜の力レー 牛肉 牛肉 トマト れんこん 生姜 小麦粉 小麦粉 バター 799 25.7 1.9	- '	小				000					191	۷. ۱	۷.4
28 金 白菜とりんごのサラダ レンズ豆 チーズ トマト れんこん 生姜 小麦粉 バター 799 25.7 1.9 こばん ハンバーグおろしソース 牛肉 豚肉 牛乳 人参 大根 こんにゃく 米 油 31 月 プロッコリーのおかか和え かつお節 ねぎ ごぼう 根深ねぎ 砂糖 837 34.1 3.2						上 到							\vdash
は にんにく 白菜 りんご 砂糖 ではん ハンバーグおろしソース 中肉 豚肉 1月 大根 こんにゃく 米 油 31 月 プロッコリーのおかか和え かつお節 本部 20 日本 20	28	全									799	257	19
31 月 ごはん プロッコリーのおかか和え かつお節 牛乳 人参 ねぎ ごぼう 根深ねぎ 砂糖 34.1 3.2	احا	лī		山木にり/00007フグ		^ ^	1 * 1 *			119	, 55	20.1	اڭ. ا
31 月 プロッコリーのおかか和え かつお節 ねぎ ごぼう 根深ねぎ 砂糖 837 34.1 3.2	\vdash		<i>;</i> */:+ 4.	ハンバーグおスしいーフ	生肉 阪内	上 到	人矣			油			$\vdash\vdash\vdash$
	31	月				┰╆╽				/ II	837	34 1	32
		/ 3			· ·							J F. 1	ح.ح
				D ふ/ 	ユミ ひて		<u> </u>	山木 上女	土丁				

★知ってて役立つ★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







この日をお楽しみに♪

今年もやります!

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

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。