



あけまして
おめでとう
ございます

令和4年度 1月学校給食献立表



○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。

※牛乳200mlが毎日1本つきます。



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			
10	火	黒糖コッペパン	パンネのミートソース ブロッコリーサラダ キウイ	牛肉 豚肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン キウイ	パン パンネ 砂糖	油	775	32	4
11	水	ひじきおこわ	鶏肉のみそマヨ焼き 水菜と大根のゆず和え 魚そうめん汁	鶏肉 米みそ 油揚げ ツナ 魚そうめん 豆腐	牛乳 ひじき 昆布 わかめ	人参 水菜 ねぎ	玉ねぎ しめじ 枝豆 大根 ゆず	米 もち米 砂糖 おわらふ	油 ノンエッグマヨネーズ	743	33.2	4.5
12	木	麦ご飯	マーボー豆腐 蒸しシュウマイ ハンサンスー	豆腐 ハム 豚肉 牛肉 赤だし味噌	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 生姜 キャベツ たけのこ きゅうり 干し椎茸 にんにく	米 麦 でん粉 春雨 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油	803	33.6	2.5
13	金	麦ご飯	鰯の照り焼き 紅白なます 白玉雑煮 お正月ムース	鰯 油揚げ 鶏肉	牛乳 昆布	人参 小松菜	大根 白菜 れんこん 干し椎茸 ごぼう	米 麦 砂糖 白玉餅 ムース	ごま	782	28.7	2.3
16	月	ご飯	カレーうどん 焼き肉風炒め お米のりんごタルト	鶏肉 豚肉 米味噌	牛乳	人参 ねぎ チンゲン菜	玉ねぎ にんにく 白菜 生姜 エノキ キャベツ	米 砂糖 きしめん りんごタルト	油	787	27.4	2.6
17	火	ワンローフパン いちごジャム	ホキフライ 野菜ソテー ミネストローネ	ホキ ハム ひよこ豆 鶏肉	牛乳	人参 トマト 小松菜 パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく	パン マカロニ いちごジャム パン粉 じゃがいも	油	764	31.2	2.9
18	水	麦ご飯	じゃがいものそぼろ煮 田作り 小松菜のおひたし ミルメークムース	豚肉 牛肉 かつお節	牛乳 いりこ	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ もやし 干し椎茸	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉 ミルメークムース	油	751	28.1	2.4
19	木	麦ご飯	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 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	れんこん ごぼう キャベツ こんにゃく コーン	米 麦 砂糖 里芋 でん粉	ノンエッグマヨネーズ ごま	782	29.5	2.4
20	金	麦ご飯	ハンバーグおろしソース ほうれん草のごま和え 豚汁	豚肉 豆腐 鶏肉 合わせ味噌	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 大根 根深ねぎ もやし ごぼう 生姜 白菜 こんにゃく	米 麦 砂糖 里芋	油 ごま ねりごま	796	30.2	3.2
23	月	ご飯	鮭の塩焼き 即席漬け すいとん みかんゼリー	鮭 鶏肉 油揚げ	牛乳 昆布	人参 ねぎ	きゅうり キャベツ 大根 白菜 生姜 ごぼう	米 里芋 白玉粉 小麦粉 みかんゼリー	油	811	32.6	3.1
24	火	揚げパン	白菜のクリーム煮 ビーンズサラダ	黄粉 ツナ 鶏肉 大豆 いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 いんげん	玉ねぎ きゅうり 白菜 キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも	油	785	29.6	3
25	水	麦ご飯	ひじきの卵焼き 筑前煮 大根の酢みそ和え(ぬた)	卵 油揚げ 鶏肉 米味噌 厚揚げ	牛乳 ひじき わかめ	人参 いんげん	ごぼう れんこん 干し椎茸 大根 たけのこ こんにゃく	米 麦 砂糖 里芋	油	768	28.8	2.9
26	木	麦ご飯	クロダマルカレー ツナサラダ	豚肉 クロダマル ツナ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ 大根 コーン にんにく 生姜 レモン	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	794	28.8	1.9
27	金	かしわご飯	厚焼き卵 黒豆 春雨スープ ぼんかん	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 卵 クロダマル	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸 エノキ 枝豆 ポンカン	米 砂糖 春雨	油	771	31.3	3.2
30	月	ご飯	豚肉と大根の煮物 スコッチエッグ じゃこ和え	豚肉 卵 高野豆腐 鶏肉 竹輪	牛乳 しらす干し	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ こんにゃく 大根 キャベツ 干し椎茸	米 砂糖	油	780	30.8	2.3
31	火	背割コッペパン	チリコンカン ブロッコリーとチーズのサラダ コーンチャウダー	大豆 ベーコン 牛肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン セロリ キャベツ にんにく	パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	751	31.7	3.7

時代は変わる、給食も変わる...!



現在の給食へ...!

- 栄養バランスの良い献立
- 和食中心の献立
- 地産地消...など



1月のこんだて

- 13日 和食の日「正月料理」
- 19日 東峰献立(食育の日) 郷土料理「のっぺい汁」
- ★23日~27日「東峰給食感謝週間」の献立
~給食に関わる方々へ感謝の気持ちをふくらませよう~
- 23日 給食はじまりの献立
- 24日 給食の歴史「揚げパン」
- 25日 福岡県の郷土料理「筑前煮」
- 26日 特産品「クロダマル料理」
- 27日 給食の歴史「かしわご飯」



今月のうまか~! 東峰食材★

- 米 チンゲン菜
- 干し椎茸 米みそ
- あわせみそ 濃口しょうゆ

