



1月 給食献立表



★★★ 今月の給食変更 ★★★
1月21日(水)：3年生給食なし

曾野木中学校

新しい年がスタートします。冬休みも元気に過ごしましょう。そして1月26日から30日は曾野木中学校の給食週間です。「いただきます」という言葉には、食べ物の命とかかわってくれたすべての人への感謝の気持ちが込められています。給食を通して感謝することを意識して、一ロ一口を大切に味わっていただきましょう。



学校給食は、明治22年に山形県の忠愛小学校で昼食を出したのが始まりです。戦争により中断されていましたが、戦後に栄養状態が悪化したことから、学校給食が再開されました。文部科学省ではこれを記念し、1月24日からの1週間を「学校給食週間」と定めています。

26日から30日の一週間は「新潟県のおいしいものを味わおう!」をテーマにした給食を実施します!



日(曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
7日(水)	ごはん					米		エネルギー 721 kcal
	白玉雑煮	豚肉		にんじん	だいこん はくさい	白玉もち(もち米)		たんぱく質 25.7 g
	信田煮	油揚げ 鶏肉 豚肉		にんじん	たまねぎ	でん粉 砂糖	ラード	脂質 19.5 g
	紅白なます			にんじん	だいこん もやし	砂糖		食塩相当量 2.2 g
	牛乳	お正月給食	牛乳					
8日(木)	ごはん					米		エネルギー 791 kcal
	なめこのみそ汁	木綿豆腐 みそ		こまつな	なめこ だいこん ねぎ			たんぱく質 33.9 g
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮		ちりめんじゃこ			砂糖	アーモンド	脂質 23.2 g
	じゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも 砂糖 つきこんにゃく	揚げ油 油	食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					
9日(金)	ごはん					米		エネルギー 835 kcal
	ポークカレー	豚肉 レバー入りウインナー		にんじん トマトパウダー	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも でん粉 砂糖 米粉 さつまいもパウダー	油 ラード	たんぱく質 27.8 g
	ヨーグルトあえ	黒大豆	ヨーグルト		みかん パイン 黄桃	砂糖 水あめ		脂質 22.5 g
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖 水あめ		食塩相当量 2.3 g
	牛乳		牛乳					
12日(月)	成人の日							
13日(火)	ごはん					米		エネルギー 809 kcal
	じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ		だいこん ねぎ	じゃがいも		たんぱく質 27.0 g
	厚揚げのごまだれかけ	生揚げ				こめ粉 でん粉 砂糖	揚げ油 すりごま ごま	脂質 29.8 g
	じゃこあえ		ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	はくさい		ごま油	食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					
14日(水)	カレー味ごはん					米	油	エネルギー 860 kcal
	とじ肉とあさりのクリームソース	鶏肉 あさり 白いんげん豆	粉チーズ 牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	小麦粉	バター 油	たんぱく質 34.1 g
	ツナとブロッコリーのサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ ホールコーン たまねぎ		油	脂質 26.2 g
	みかん				みかん			食塩相当量 2.2 g
	牛乳		牛乳					
15日(木)	ごはん					米		エネルギー 787 kcal
	キムチ豚汁	木綿豆腐 豚肉 みそ	昆布	にんじん にら	だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ はくさい にんにく しょうが	じゃがいも 砂糖 つきこんにゃく もち粉		たんぱく質 35.0 g
	白身魚のたつた揚げ	スケソウダラ				でん粉	揚げ油	脂質 26.2 g
	ごまあえ			こまつな	キャベツ 切干しだいこん	砂糖	ねりごま すりごま	食塩相当量 3.0 g
	チーズ		チーズ					
牛乳		牛乳						
16日(金)	ごはん					米		エネルギー 810 kcal
	大根と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		こまつな	だいこん ねぎ えのきたけ			たんぱく質 31.4 g
	煮込みハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆			しょうが たまねぎ にんにく	砂糖 でん粉	牛脂	脂質 27.4 g
	ビーンズサラダ	だいず みそ		にんじん	きゅうり ホールコーン	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳					
19日(月)	ごはん					米		エネルギー 765 kcal
	わかめふりかけ	かつおぶし	わかめ のり	抹茶		砂糖 でん粉		たんぱく質 30.9 g
	チンゲン菜とほたてのスープ	ほたて 木綿豆腐		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ			脂質 24.0 g
	豚肉と大豆の揚げ煮	豚肉 だいず		にんじん さやいんげん	しいたけ	でん粉 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	揚げ油 油	食塩相当量 2.6 g
	牛乳		牛乳					

20日 (火)	ごはん					米		エネルギー	844 kcal
	白菜と里芋のみそ汁	油揚げ 打ち豆 みそ			はくさい	さといも		たんぱく質	27.9 g
	さばのごまケチャップソースかけ	さば				砂糖 でん粉	揚げ油 すりごま	脂質	33.8 g
	五色漬け		昆布	こまつな にんじん	だいこん たくあん キャベツ			食塩相当量	2.7 g
	牛乳		牛乳						
21日 (水)	ごはん					米		エネルギー	798 kcal
	マーボー豆腐	木綿豆腐 豚肉 大豆ミート みそ		にら にんじん	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質	33.4 g
	ごま入り春雨とわかめのサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま ごま油	脂質	23.6 g
	ヨーグルト		ヨーグルト					食塩相当量	2.8 g
	牛乳		牛乳						
22日 (木)	黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒砂糖	ショートニング	エネルギー	773 kcal
	みそ野菜スープ	豚肉 みそ		にんじん にら	はくさい ねぎ メンマ		ごま油	たんぱく質	34.1 g
	カレー味メンチカツ	豚肉 豚レバー			たまねぎ	でん粉 パン粉 小麦粉	揚げ油 油	脂質	32.3 g
	のりずあえ	ツナ	のり	こまつな にんじん	もやし			食塩相当量	3.6 g
	牛乳		牛乳						
23日 (金)	ごはん					米		エネルギー	733 kcal
	親子煮	鶏肉 卵		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ	じゃがいも 砂糖 くるま麩(小麦)		たんぱく質	32.4 g
	鉄火みそ	だいず みそ		にんじん	ごぼう	砂糖	揚げ油 油	脂質	18.7 g
	即席漬け		くきわかめ		キャベツ きゅうり			食塩相当量	2.6 g
	牛乳		牛乳						
 全国学校給食週間 ～新潟県のおいしいものを味わおう！～ 新潟県の郷土料理や特産品を使ったメニューが登場！									
26日 (月)	ごはん					米		エネルギー	750 kcal
	粕汁	生揚げ 打ち豆 みそ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	つきこんにゃく 酒粕		たんぱく質	34.1 g
	鶏肉のカレー揚げ	鶏肉				でん粉	揚げ油	脂質	22.4 g
	冬菜のひたし			とう菜(女池菜) にんじん	もやし ホールコーン			食塩相当量	2.2 g
	牛乳		牛乳						
<p><冬菜(女池菜)>新潟県内各地で栽培される冬菜は、新潟市では女池菜があります。冬の寒さに耐えるために、とう(花茎)や葉に糖分をたくわえるので、豊かな甘みが特徴です。</p>									
27日 (火)	ごはん					米		エネルギー	699 kcal
	のっぺ	鶏肉 かまぼこ(魚肉)		にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ	さといも つきこんにゃく		たんぱく質	34.5 g
	鮭の焼き漬け	鮭				砂糖	揚げ油	脂質	15.3 g
	煮菜	打ち豆 油揚げ みそ		のさわな にんじん	しいたけ	砂糖 水あめ	油	食塩相当量	3.2 g
	牛乳		牛乳						
<p><さけの焼き漬け>新潟県村上市は「鮭のまち」として知られています。村上市には頭から尾まで捨てずに食べる文化があり、多くの料理法がある中の一つが鮭の焼き漬けです。</p>									
28日 (水)	ごはん	西区産コシヒカリ				米		エネルギー	806 kcal
	スキー汁	木綿豆腐 豚肉 みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん しいたけ	さつまいも つきこんにゃく		たんぱく質	23.1 g
	雪室じゃがいもコロッケ	豚肉				じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉	揚げ油 油	脂質	25.9 g
	南蛮マヨネーズあえ	みそ	ひじき	にんじん かぐらなんばん	れんこん きゅうり	砂糖	卵抜きマヨネーズ 油	食塩相当量	2.3 g
	牛乳		牛乳						
<p><雪室じゃがいもコロッケ>雪室で貯蔵し、氷温熟成させた「雪むろじゃがいも」から作られたコロッケです。雪室保存することにより甘くなります。雪室とは、天然雪を活用する食品保存庫で、雪国で古くから受け継がれる文化です。</p>									
29日 (木)	米粉めん					米粉 小麦粉 でん粉		エネルギー	756 kcal
	生姜醤油スープ	豚肉		にんじん	しょうが もやし ねぎ メンマ にんにく		油	たんぱく質	29.3 g
	ぎょうざ	豚肉			キャベツ たまねぎ にんにく	パン粉 砂糖 小麦粉	ごま油	脂質	22.0 g
	小松菜のナムル			こまつな	もやし ホールコーン	砂糖	ごま油	食塩相当量	3.2 g
	ルレクチェザリー				洋なし	砂糖 こんにゃく粉			
<p><長岡生姜醤油ラーメン>新潟五大ラーメンのひとつに長岡市発祥の長岡生姜醤油ラーメンがあります。生姜の風味が効いたあっさりとしたしょうゆ味のスープが特徴で、食欲をそそります。今回は、米粉麺を生姜醤油スープでいただきます。</p>									
30日 (金)	ごはん					米		エネルギー	773 kcal
	けんちん汁	生揚げ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さといも つきこんにゃく	油	たんぱく質	26.1 g
	車麩の揚げ煮					くるま麩(小麦) 砂糖	揚げ油	脂質	24.7 g
	ごま入りきりざい	納豆		こまつな にんじん	きゅうり たくあん		ごま	食塩相当量	2.8 g
	牛乳		牛乳						
<p><きりざい>昔、雪国の貴重なたんぱく源だった納豆に野菜を加えて、かさ増しをしたことから生まれた郷土料理といわれています。納豆は、山ノ下納豆製造の新潟県産大豆のひきわり納豆です。</p>									

※天候不良や食材の流通状況、感染症の流行等により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。

※出汁・エキス・調味料についての記載は省略してあります。