



# 1月献立予定表



中学校  
神崎町給食センター

2022年

日	曜日	献立名			主な材料とその働き						栄養価		
		主食	牛乳	おかず	【赤】 主に体の組織をつくる		【緑】 主に体の調子を整える		【黄】 主にエネルギーとなる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分相当量(g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
11	(火)	ごはん	○	ハヤシライス 春雨ツナサラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんにく	マッシュルーム しょうが たまねぎ キャベツ	米 春雨	サラダ油 生クリーム ハヤシルウ	755	24.8	2.68
12	(水)	ごはん	○	厚揚げの中華煮 棒々鶏サラダ みかんクレープ	ぶた肉 うずらたまご 鶏ささみ あつあげ	牛乳 小えび	にんにく チンゲンサイ しょうが もやし	たまねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり	米 さとう でんぷん みかんクレープ	サラダ油 ドレッシング	843	32.7	2.45
13	(木)	テーブルロール (チョコパテ)	○	ポテトカップのグラタン ABCスープ ほうれん草とベーコンのソテー	ベーコン	牛乳	にんにく ほうれん草	たまねぎ キャベツ コーン	パン マカロニ Feパテ (チョコ)	サラダ油	759	24.6	3.45
14	(金)	ごはん	○	サバの照り焼き 肉じゃが ほうれん草ともやしのお浸し	さば ぶた肉	牛乳 かつおぶし	にんにく ほうれん草	たまねぎ グリーンピース もやし しらたき	米 さとう じゃがいも	サラダ油	786	30.7	2.54
17	(月)	キャロット ピラフ	○	チーズオムレツ (ケチャップ) 肉団子のスープ マヨごぼうサラダ	チーズオムレツ 鶏肉団子 キャロット ピラフの素	牛乳 かつおぶし	ほうれん草 にんにく	キャベツ たまねぎ ごぼう	米	マヨネーズ ごま	741	26.9	4.27
18	(火)	ごはん	● コーヒ	ササミチーズフライ みそ汁 こんにやくのピリ辛炒め	とうふ ぶた肉 ささみ みそ	牛乳	にんにく こまつな れんこん たまねぎ	だいこん しらたき コーン しょうが	米 じゃがいも さとう ミルメークの素	大豆油 ごま油	821	33.8	2.92
19	(水)	ごはん	○	ビビンバの具 バンサンスー	ハム ぶた肉	牛乳	ほうれん草 にんにく	にんにく もやし しょうが きゅうり	米 さとう 春雨	ごま サラダ油 ごま油	829	35.6	2.96
20	(木)	ゆでうどん	○	カレーうどん汁 野菜かき揚げ 五色和え	油あげ ちくわ ぶた肉	牛乳	にんにく こまつな かき揚げ コーン・ながねぎ・切干大根	たまねぎ 干しいたけ きゅうり	うどん	サラダ油 ドレッシング カレールウ	782	26.3	3.37
21	(金)	ごはん	○	赤魚の西京焼き けんちん汁 金時豆の甘煮 お米のムース (みかん)	油あげ/とうふ 赤魚 金時豆 白いんげん	牛乳	こまつな にんにく	れんこん だいこん ながねぎ こんにやく	さといも さとう 米 お米のムース	サラダ油	806	32.1	2.62

## 全国学校給食週間 (24日から30日)

24	(月)	ごはん	○	鮭の塩焼き すいとん汁 キャベツのたくあん和え ちば納豆	サケ なつとう 油あげ	牛乳	こまつな にんにく	れんこん だいこん ながねぎ	米 さといも すいとん	ごま	750	34.5	2.48
25	(火)	ごはん	○	ネギ塩だれチキン ヨーグルト 香取のめぐみまんてん汁 きんぴら	ぶた肉 みそ とり肉 とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんにく	かぶ・かぶの葉 マッシュルーム ながねぎ ごぼう	米 さつまいも さとう はちみつ	サラダ油	827	33.2	3.03
26	(水)	ごはん (味かつおふりかけ)	○	さんまの塩焼き 大根と豚肉の炒め煮 きゅうりのおかか和え いよかん	ぶた肉 さんま	牛乳 かつおぶし	にんにく いよかん きゅうり	だいこん にんにく グリーンピース しょうが	米 さとう	サラダ油 ごま油	804	32.1	1.96
27	(木)	コッペパン	○	野菜コロッケ 米粉のクリームシチュー 花野菜サラダ (柚子かつお)	とり肉	牛乳	パセリ ブロッコリー にんにく	コーン たまねぎ カリフラワー	じゃがいも 米粉 パン さつまいも	大豆油 バター 生クリーム	841	28.9	3.42
28	(金)	ごはん	○	ミニ豆腐 (しょうゆ) 八宝菜 ナムル	ミニ豆腐 イカ ぶた肉 うずらたまご	牛乳	にんにく チンゲンサイ ほうれん草	たまねぎ にんにく キャベツ・もやし	でんぷん さとう 米	ごま油 ごま サラダ油	753	30.5	2.22
31	(月)	ごはん	○	ブリの銚子山十漬 彩りおかか和え じゃがいもの炒め煮	あつあげ とり肉 ぶり	牛乳 かつおぶし	にんにく ほうれん草	グリーンピース 黄ピーマン たまねぎ	米 さとう じゃがいも	サラダ油	872	36.5	2.28

※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承下さい。★裏面もご覧下さい。

### ノロウイルス に注意!

冬に流行する  
ノロウイルスに  
よる食中毒や感  
染症。感染すると、吐き気や  
嘔吐、腹痛、下痢を起し  
ます。ノロウイルスは非常に  
感染力が強く、お年寄りや小さいお子さんでは重症  
化することがあるので、感染を拡大させないために、  
予防対策をしっかりと行うことが大切です。

### 感染を防ぐには...

- 調理や食事の前、トイレ  
の後には必ず手を洗う。
- カキなどの二枚貝は中心  
部まで加熱する (85~  
90℃で90秒以上)。
- 感染者の嘔吐物などを処  
理する際は、使い捨ての  
手袋・マスク・エプロンを  
着用し、汚染された物や  
場所は塩素消毒する。

学校給食摂取基準	830 27.0~41.5 2.5g未満
----------	----------------------------

水が冷たくなると、手洗いがおろそかになりがちです。石けんを使い、しっかり洗いましょう。

☆卒業学年の中学校3年生と小学校6年生に  
『リクエスト給食』を募りました。  
人気のあったものを3学期の献立にとり入れて  
いきたいと思います。お楽しみに☆