



1月 予定献立表



日曜日	曜日	こんだて表	材 料 名						エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量
			赤		緑		黄		kcal	g	%	g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	火	カレーライス 大根サラダ みかん/牛乳	豚肉 ハム	牛乳	にんじん トマト缶	玉ねぎ しょうが にんにく りんご 大根 きゅうり キャベツ みかん	米 麦 じゃがいも 砂糖	カレールウ 油	853	26	25	3.89
9	水	ご飯 ハムエッグ 切り干し大根ピリ辛炒め 豆腐のチゲ風 牛乳	卵 ハム 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ピーマン にんじん	切り干し大根 大根 白菜 ねぎ えのきだけ	米 砂糖	油 ごま	771	32	27	2.75
10	木	ご飯 さばの立田揚げ れんこんのごま和え みそけんちん汁 牛乳	さば 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが れんこん キャベツ 大根 ごぼう ねぎ 白菜 こんにゃく	米 片栗粉 砂糖 里芋	油 ごま	862	32	29	2.71
11	金	ご飯 とり肉の松風焼き 紅白なます 白玉雑煮 牛乳	とり肉 卵 みそ かまぼこ	牛乳	にんじん 三つ葉	ねぎ 玉ねぎ 大根 干しいたけ ごぼう	米 パン粉 砂糖 白玉餅	油 ごま	835	32	19	2.92
14	月	成人の日										
15	火	ご飯 春菊入りすきやき風煮 キャベツと油揚げの甘酢和え りんご/牛乳	牛肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 春菊 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきだけ しらたき キャベツ もやし りんご	米 車ふ 砂糖	油	787	27	25	2.47
16	水	少なめご飯・ふりかけ 卵入りあんかけうどん 豚肉とブロッコリーのソテー 牛乳	卵 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ 干しいたけ しょうが キャベツ もやし	米 うどん 片栗粉	油	791	28	23	3.21
17	木	ご飯 メンチカツ ポテトサラダ 冬のミネストローネ 牛乳	メンチカツ ハム ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト缶	きゅうり りんご 大根 白菜 玉ねぎ 生しいたけ れんこん コーン にんにく	米 じゃがいも 砂糖 マカロニ	油 マヨネーズ	856	27	29	2.43
18	金	そばろご飯 揚げと白菜のみそ汁 大学芋 牛乳	とり肉 大豆 卵 油揚げ みそ	牛乳	小松菜	玉ねぎ 白菜 えのきだけ ねぎ	米 白麦 砂糖 さつまいも	油 ごま	934	32	28	2.83
21	月	ゆかりご飯 親子煮 マカロニサラダ 手作りりんごゼリー/牛乳	とり肉 ちくわ 高野豆腐 卵 シーチキン	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ コーン りんご	米 じゃがいも マカロニ 砂糖	マヨネーズ	941	32	25	3.64
22	火	ご飯 ミートボールの ケチャップ煮 ひじきのマリネ 冬野菜のシチュー 牛乳	ミートボール ハム とり肉 チーズ	牛乳	赤ピーマン にんじん ブロッコリー	きゅうり 玉ねぎ しめじ 大根 白菜	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	833	34	24	2.93
23	水	ご飯 豚肉のかりん揚げ 白菜のごま酢和え わかめと豆腐のみそ汁 牛乳	豚肉 ハム 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	白菜 もやし 玉ねぎ えのきだけ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま	837	34	29	2.82
24	木	塩おにぎり 焼き魚(鮭) 菜の漬物 栄養すいとん 牛乳	鮭 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん かぼちゃ	大根 キャベツ 白菜 ごぼう ねぎ 干しいた け	米 小麦粉 白玉粉		778	33	15	3.24
25	金	大浜大豆ご飯 ぶり大根 れんこんチップス 生しいたけ たっぷりのっぺい汁 牛乳	大浜大豆 ふくらぎ とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 れんこん 生しいたけ こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	油	860	34	31	3.99
28	月	ご飯 めぎすのから揚げ わかめの酢の物 いしる鍋 珠洲産さつまいものスイートポテト 牛乳	イカボール 豆腐	牛乳 めぎす わかめ	にんじん	きゅうり もやし 大根 白菜 えのきだけ ねぎ	米 片栗粉 砂糖 さつまいも	油 バター	793	31	20	2.66
29	火	ご飯 たらフライ タルタルソース ひと塩野菜 珠洲産野菜たっぷり具たくさんかす汁 牛乳	たら 卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり 白菜 大根 ねぎ	米 小麦粉 パン粉 里芋	油 マヨネーズ ごま	871	33	30	2.48
30	水	ご飯 手作りハンバーグ チーズオムレツ かぶのクリームスープ 牛乳	牛肉 豚肉 豆腐 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ コーン しめじ かぶ	米 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	898	33	29	3.08
31	木	ご飯 肉じゃが 白和え りんご/牛乳	豚肉 豆腐 ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん ほうれん草	玉ねぎ しらたき りんご	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	814	29	21	3.07

※献立は都合により、変更する場合があります。

給食だより



1月号

平成31年1月8日
珠洲市立緑丘中学校

新しい年を迎え、気持ちも新たに学年最後の学期がスタートしました。今年も子どもたちの健やかな成長と健康を願って、安全でおいしい給食を作っていきたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。

**1月の給食目標
感謝して食べよう！！**

1月24日～30日は

『全国学校給食週間』です！！

学校給食は戦争により一時中断しましたが、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助（ウラ物資）を受けて、再開されます。昭和21年12月24日に東京都内の小学校でウラ物資の贈呈式が行われ、この日を記念して「学校給食感謝の日」が定められました。その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。



緑丘中学校の給食週間
メニューは…

～珠洲のおいしさ再発見給食～

給食週間に合わせて、珠洲市の食材をたくさん使った献立が登場します。昔から食べられてきた「いしる」など、伝統的な味も登場します。珠洲のおいしさを今一度見直してみましょう。楽しみにしていて下さいね！！

25日（金） 珠洲の献立1

- ・大浜大豆ご飯
- ・ぶり大根
- ・れんこんチップス
- ・生しいたけたっぷりのっぺい汁



珠洲の特産品！
幻の大豆！！



生しいたけ
のと115も
有名です。



珠洲産のれんこんを
みんなが大好きな
れんこんチップスで！



氷見だけじゃない！
能登のブリ！
(当日はフクラギになる
かもしれません。)

28日（月） 珠洲の献立2

- ・めぎすのから揚げ
- ・わかめの酢の物
- ・いしる鍋
- ・珠洲産さつまいもの
スイートポテト



めぎすは県内で
珠洲市が
漁獲量1位！？



奥能登を代表する
伝統の調味料！



珠洲市では海藻も
豊富にとれます！



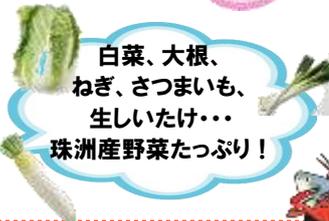
能登野菜の1つ！
能登金時！

珠洲市はたら漁
も盛んです。
のまき
たら漁師の軒先
には干ダラが
たくさん！



29日（火） 珠洲の献立3

- ・たらフライ
- タルタルソース
- ・珠洲産野菜たっぷりがす汁



白菜、大根、
ねぎ、さつまいも、
生しいたけ…
珠洲産野菜たっぷり！

食の宝庫！珠洲市
の再発見ができるど
いいですね！！



調理員さんの日誌より

12/6 今日冬野菜カレーでした。初めてれんこんをスライスの形のままカレーの中に入れて炊きました。くずれてしまうこともなく、とってもおいしかったです。さつまいもが甘いのでカレーの辛さとの組み合わせがよかったです。甘すぎてイヤだという子もいるかもしれませんが、私的にはOKでした！
→大根や白菜も入っており、「なんで大根～！」という声もチラホラ聞かれましたが、私的にもOKでした！

12/21 給食は骨付き肉ではなく、骨なし肉を使った方がいいですね。でも子供たちは残さず食べていました。完食でした。2学期も終わり、大きな事故もなく無事に給食を終えたことに感謝します。
→骨付き肉はクリスマスっぽいな～と思い、初めてチャレンジしました。結果、1度ではなかなか揚がらず、切込みを入れて2度揚げしました。調理員さん泣かせのメニューでした。時間にも間に合わず、申し訳なかったです。。