

令和2年1月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使われている食品						中学校栄養価
		血や体をつくるものになる食品		からだの調子をととのえる食品		熱や力のもとになる食品		
		【赤色】		【緑色】		【黄色】		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(Kcal)	
							たんぱく質(g)	
							カルシウム(mg)	
8 (水)	牛乳 白飯 ぶりのたつた揚げ 紅白なます 雑煮 だいたいのみース	ぶり	ささみ	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん えのきたけ	こめ さとう あぶら でんぷん しらたまだんご ごま だいたいのみース	843 32.6 317
9 (木)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ マカロニサラダ かぶのスープ	ハンバーグ	ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ かぶ とうもろこし たまねぎ	こめ さとう わふうごまドレッシング マカロニ ノンエッグマヨネーズ	793 25.9 417
10 (金)	牛乳 そぼろごはん 石狩汁	ぎゅうにく つぶじょうだいず さけ	ぶたにく たまご みそ	牛乳	にんじん	しょうが だいこん キャベツ ねぎ ほししいたけ とうもろこし	こめ さとう むぎ じゃがいも ごまあぶら あぶら マーガリン	866 36.3 441
14 (火)	牛乳 白飯 ㊤ふりかけ 卵と小松菜のソテー チゲうどん	たまご ぶたにく	ベーコン みそ	牛乳	こまつな	キャベツ ねぎ はくさい しめじ だいこん キムチ	こめ こめこうどん あぶら	841 31.9 501
15 (水)	牛乳 カレーライス 福神漬 ハムと野菜のサラダ	ぎゅうにく	ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ たまねぎ とうもろこし ふくじんづけ	こめ じゃがいも むぎ カレールウ あぶら わふうごまドレッシング	900 28.9 303
16 (木)	牛乳 白飯 鯖の生姜煮 磯香和え さつま汁	さば みそ	とりにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが ごぼう キャベツ はくさい ねぎ だいこん	こめ さとう さつまいも	848 32.1 351
17 (金)	牛乳 わかめごはん 鶏肉の甘辛炒め ワンタンスープ ココアワッフル	とりにく すいぎょうざ	あかみそ わかめ	牛乳	にら あかピーマン こまつな	にんにく りんご しょうが もやし しめじ ねぎ キャベツ	こめ さとう むぎ ココアワッフル あぶら ごまあぶら	811 30.6 358
20 (月)	牛乳 白飯 あじフライ ほうれん草のソテー 大根のカレーそぼろ煮	あじフライ ぎゅうにく あつあげ	ベーコン ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	しめじ とうもろこし だいこん	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん カレールウ	858 32.3 385
21 (火)	牛乳 豚丼 4種のお豆のサラダ みかん	ぶたにく		牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ みかん	こめ こめこ さとう でんぷん ひよこめ いんげんまめ	858 30.1 403
22 (水)	牛乳 白飯 シュウマイ 大根ナムル 八宝菜	シュウマイ いか	ぶたにく うずらたまご	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ きゅうり しょうが はくさい	こめ さとう ごまあぶら でんぷん ごま あぶら	828 31.3 347
23 (木)	牛乳 手巻き寿司 かみなり汁	まぐろあぶらづけ ローズとんかつ もめんとうふ	たまご さつまあげ	牛乳 のり	にんじん	きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら ごまあぶら	824 30.1 367
24 (金)	牛乳 加賀五彩いかピラフ キャベツのチャウダー ルビーロマンゼリー	いか とりにく	ベーコン なまクリーム	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし キャベツ	こめ じゃがいも むぎ ルビーロマンゼリー あぶら ホワइटルウ	816 28.6 372
27 (月)	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ きしずサラダ 丸いも入りおでん	にぎすのからあげ がんとどき うずらたまご	しろみそ ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん	きゅうり だんご	こめ すだれふ さとう ノンエッグマヨネーズ まるいも ごま	786 30.5 494
28 (火)	牛乳 白飯 ふりかけ おじゃがのマヨネーズ風味 みそ汁	ぶたにく とうふ	あられふかし みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ねぎ えだまめ えのきたけ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	764 28.6 320
29 (水)	牛乳 ミルクロール れんこんサラダ ビーフシチュー ヨーグルト	ぎゅうにく		牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	れんこん たまねぎ とうもろこし りんご にんにく	ミルクロール さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら ハヤシルウ	815 29.1 424
30 (木)	牛乳 白飯 大豆と甘えびのごまからめ すき焼き煮 りんご	だいず ぎゅうにく	あまえび やきとうふ	牛乳	にんじん	はくさい ねぎ えのきたけ りんご	こめ さとう でんぷん くるまふ あぶら ごま	839 33.7 621
31 (金)	牛乳 白飯 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ 酸辣湯(中華風たまごスープ)	とりにく ぶたにく	たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ とうもろこし しめじ きくらげ ねぎ	こめ でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	760 30.6 408

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

おせち料理の意味を知ろう



おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えした料理のことでした。本来は五節句の時につくられていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穡、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。

七草

七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈る風習です。春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。これを包丁などで細かくたたきおかゆに入れます。七草をたたく時は「七草なすな～」などと歌う地域もあります。

