

令和6年1月分 学校給食食品群別一覧表

加賀市立山中中学校

★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
		血や体をつくるもとになる食品		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	カロチン	ビタミン	炭水化物	脂質	
1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(Kcal)		
10 (水)	牛乳 わかめごはん ぶりの紅白酢漬け 雑煮	とりにく ぶり	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ だいこん	こめ むぎ さとう でんぶん しらたまだんご	あぶら	830 32.6 292
11 (木)	牛乳 白飯 大豆とコーンのサラダ すき焼き煮	ぎゅうにく だいず	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ	とうもろこし はくさい	こめ さとう あぶら	779 29.9 386
12 (金)	牛乳 白飯 春巻き ごま酢和え 八宝菜	はるまき 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 たまねぎ	もやし はくさい しょうが	えだまめ こめ さとう でんぶん あぶら ごま あぶら ごま	842 30.8 333
15 (月)	牛乳 キンパ風ごはん ナムル ハム添え ココアワッフル	ぎゅうにく たまご	牛乳 ハム	にんじん こまつな	にんにく だいこん きゅうり もやし とうもろこし	ねぎ たくあん もやし	こめ さとう あぶら ごま あぶら ごま	810 30.5 327
16 (火)	牛乳 白飯 鶏肉のから揚げ スパゲティサラダ ペイザンヌスープ	とりにく	ベーコン 牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ だいこん	きゅうり しょうが	こめ でんぶん あぶら	784 28.6 370
17 (水)	牛乳 白飯 マイルドきんぴら 五目ラーメン チーズ	ぶたにく はんぺん	ぎゅうにく チーズ 牛乳	チンゲンサイ にんじん	ごぼう キャベツ ねぎ	こめ さとう ラーメン	あぶら ごま あぶら ごま	775 27.9 493
18 (木)	牛乳 白飯 肉だんごの甘酢あん 野菜サラダ おでん	にくだんご がんとどき	ちくわ うずらたまご 牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ だいこん	きゅうり とうもろこし	こめ さといも あぶら	759 25.8 401
19 (金)	牛乳 豚丼 れんこんとじゃがいものサラダ	ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ れんこん とうもろこし	しめじ ねぎ	こめ さとう じゃがいも あぶら	826 30.4 381
22 (月)	牛乳 白飯 トマトオムレツ さつまいもサラダ ピリ辛スープ	トマトオムレツ もめんとうふ みそ	ぶたにく 牛乳	にんじん	はくさい ねぎ きゅうり しめじ とうもろこし	さつまいも	こめ あぶら ごま あぶら	826 26.8 495
23 (火)	牛乳 白飯 鶏肉の甘辛炒め 卵と糸かまのスープ ヨーグルト	とりにく たまご とうふ	あかみそ かまぼこ ヨーグルト 牛乳	ピーマン あかピーマン チンゲンサイ	にんにく りんご にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ	こめ さとう でんぶん あぶら	786 35.2 397
24 (水)	牛乳 白飯 あじフライ ブロッコリーのタルタル風ソース 加賀の恵みごま汁 加賀しずく梨ゼリー	あじフライ もめんとうふ みそ	とりにく うちまめ 牛乳	にんじん ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ えのきたけ ねぎ きりほしだいこん かぼちゃ	さとう あぶら ごま あぶら	851 34.6 388	
25 (木)	牛乳 白飯 れんこんのちらし寿司 にんじん葉入り野菜かき揚げ 治部煮汁	ぎゅうにく たまご	ぶたにく とりにく 牛乳	にんじん ほうれんそう いんげん	しょうが だいこん ほししいたけ	れんこん たけのこ	こめ さとう でんぶん すだれふ かきあげ あぶら	914 34.5 406
26 (金)	牛乳 カレーライス 福神漬 大根サラダ	ぎゅうにく	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ だいこん きゅうり	ふくじんづけ あぶら むぎ じゃがいも あぶら カレールウ	807 24.8 294	
29 (月)	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら 小松菜のソテー 里芋のめった汁	ベーコン うすあげ	みそ ぶたにく 牛乳	こまつな にんじん	もやし ごぼう しめじ はくさい ねぎ	こめ さとう さといも あぶら	794 29.3 470	
30 (火)	牛乳 ミルクロール (セルブドック) ブロッコリーサラダ かぼちゃのポタージュ	ウインナー ぎゅうにく	ぶたにく 牛乳 なまクリーム	ブロッコリー かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ	ミルクロール じゃがいも あぶら ホワイトルウ	774 32.7 405	
31 (水)	牛乳 ツナそぼろごはん ポテトとコーンのスープ	ベーコン つぶじょうだいず たまご	まぐるあぶらづけ 牛乳	にんじん あかピーマン	ごぼう キャベツ たまねぎ えだまめ しょうが	とうもろこし こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	800 31.2 368	

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

今月の平均食塩相当量 2.6g

全国学校給食週間

給食がわたしたちのところにとどくまでに、
たくさんの人たちがかわっています。
毎日おいしい給食が食べられることに感謝して食べましょう。

<p>のうか 農家</p> <p>やさしい・くだもの・お米などの農産物をつくっています。</p> 	<p>さかな 魚をとる人</p> <p>魚や海産物をとったり、養殖をしたりします。</p> 	<p>うし ぶた 牛や豚をそだてる人</p> <p>牛や豚、にわとりをそだて、肉やたまご、牛乳をつくります。</p> 	<p>しょくざい 食材をはこぶ人</p> <p>食材をお店や学校にはこびます。</p> 
<p>みせ お店の人</p> <p>やさしい・くだもの・魚・肉・とうふ・牛乳など食材を売ります。</p> 	<p>まいやうし 栄養士</p> <p>栄養バランスを考えたごはんをつくったり、給食でつかう食材をえらんだりします。</p> 	<p>ちやうりいん 調理員</p> <p>衛生に気をつけながらおいしい給食をつくります。食器を洗って片付もします。</p> 	<p>きやうしやくとうぼん 給食当番</p> <p>給食の配ぜんや片づけをします。</p> 