

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名				中学校 平均栄養量	
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
9	金	献立 鏡開き	【乳】	七草ごはん 白玉雑煮 豚肉の香味揚げ みかん	米 ごま 白玉だんご 油 片栗粉	油揚げ 鶏肉 なた 豚肉	にんじん にんじん 大根 江戸菜 白菜 干しいたけ 生姜 にんにく みかん	菜飯の素 みりん 塩 しょうゆ 混合削り節 しょうゆ 塩 酒 しょうゆ	830	30.5
13	火		【乳】	ごはん すきやき風煮 松風焼き マカロニサラダ	米 油 砂糖 【小麦】 パン粉 ごま 【小麦】 マカロニ マヨネーズ(ノンエッグ)	豚肉 豆腐 鶏肉 みそ	にんじん 白菜 しめじ 長ねぎ しらたき 春菊 長ねぎ にんじん 生姜 キャベツ にんじん えだ豆	しょうゆ 酒 塩 和風だし みりん	832	36.7
14	水		【乳】	揚げパン ミネストローネ キャベツと水菜のサラダ ヨーグルト	【小麦】 コッペパン 油 砂糖 【小麦】 油 マカロニ ジャがいも	豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ 水菜	赤唐辛子 ロリエ ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ワイン トマトピューレ ドレッシング(ごましょうゆ)	832	28.7
15	木		【乳】	ごはん ほうとう風うどん あじのごまがらめ 小松菜と大根のサラダ	米 【小麦】 うどん 油 ごま 片栗粉 砂糖	鶏肉 豆腐 みそ あじ	ごぼう にんじん かぼちゃ 生姜 小松菜 キャベツ とうもろこし 大根	和風だし 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん たまねぎドレッシング	810	34.3
16	金		【乳】	ごはん みそおでん 鶏肉のコーンフ레이크焼き ビーフソテー	米 じゃがいも 砂糖 【乳 小麦】 パン粉 コーンフ레이크 マヨネーズ(ノンエッグ) 油 ごま油 ビーフン	厚揚げ ちくわ はなみずきみそ 鶏肉 チーズ 豚肉	ごんにゃく 大根 にんじん キャベツ 小松菜	混合削り節 しょうゆ みりん 酒 こしょう 中華スープの素 塩 こしょう しょうゆ	821	34.4
19	月		【乳】	ごはん さつまいも汁 チキンカツ 枝豆とひじきの煮物	米 さつまいも 【小麦】 油 小麦粉 パン粉 油 砂糖	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 ひじき 油揚げ さつま揚げ	にんじん 大根 長ねぎ にんじん えだ豆	混合削り節 塩 こしょう ソース しょうゆ みりん 酒	818	34.8
20	火		【乳】	キャロットピラフ 冬野菜のクリームシチュー マカロニのミートソース焼き	米 油 油 ジャがいも 砂糖 バター 小麦粉 油 砂糖 小麦粉 マカロニ	フラン克福ルト 豚肉 牛乳 豚肉 大豆 チーズ	玉ねぎ にんじん 玉ねぎ にんじん しめじ 白菜 ブロッコリー 玉ねぎ	塩 こしょう コンソメ 酒 コンソメ 塩 こしょう ケチャップ ソース 塩 こしょう	814	33.1
21	水		【乳】	ごはん トックススープ 酢豚 切り干し大根の中華サラダ	米 トック ごま油 油 ジャがいも 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	鶏肉 豚肉	にんじん 大根 チンゲン菜 長ねぎ しめじ 生姜 ビーマン にんじん たけのこ 玉ねぎ 切り干し大根 にんじん 小松菜 長ねぎ	中華スープの素 塩 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 酢 ケチャップ しょうゆ 酢 塩	803	33.2
22	木		【乳】	ごま豆乳ラーメン 厚揚げとキムチのみそ炒め さつまいもパイ	【小麦】 中華めん 油 ごま 片栗粉 ごま油 油 砂糖 ごま 【乳 小麦】 バイシート バター さつまいも 砂糖	豚肉 なた 豆乳 厚揚げ みそ 牛乳	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ 生姜 にんにく 白菜キムチ にんじん もやし 玉ねぎ なら	ポークガラ 中華スープの素 みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう 中華スープの素 しょうゆ 酒	816	30.1
23	金		【乳】	ごはん 肉じゃが さばの塩焼き お慈の炒め物	米 油 砂糖 ジャがいも 油 ごま油 麩	豚肉 さば ちくわ	玉ねぎ にんじん しらたき さやいんげん キャベツ にんじん 玉ねぎ	混合削り節 しょうゆ 酒 塩 酒 和風だし しょうゆ 塩 こしょう	846	34.4
26	月		【乳】	ごはん マーボー大根 しゃくし菜ぎょうざ ツナとひじきのサラダ	米 油 ごま油 片栗粉 しゃくし菜ぎょうざ	豚肉 大豆 しゃくし菜ぎょうざ	大根 にんじん 生姜 にんにく 長ねぎ なら キャベツ にんじん	酒 しょうゆ 中華スープの素 トウバンジャン テンメンジャン オイスターソース ドレッシング(ごまクリーム)	838	30.9
27	火	給全 献食 立週学 間校	【乳】	かてめし すいとん汁 ほっけの唐揚げ 白菜とにんじんのごまあえ グラタンパン	米 油 砂糖 小麦粉 ジャがいも 油 片栗粉 ごま 砂糖 【乳 小麦】 コッペパン 油 ジャがいも バター 小麦粉	油揚げ 鶏肉 ハム 牛乳 チーズ	干しいたけ しらたき ごぼう にんじん かんぴょう にんじん 玉ねぎ 大根 江戸菜 白菜 にんじん 玉ねぎ 小松菜	酒 塩 しょうゆ みりん 和風だし 混合削り節 しょうゆ 塩 しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう	822	33.2
28	水		【乳】	冬野菜のポトフ ミートボールのトマト煮 オレンジゼリー	油 砂糖 【小麦】 肉汁うどん汁 オレンジゼリー	フラン克福ルト 豚肉 ミートボール	玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ ブロッコリー コンソメ 塩 こしょう ワイン ロリエ トマトピューレ ケチャップ コンソメ ソース ワイン	818	35.2	
29	木		【乳】	肉汁うどん みそポテト ウイナーときのこのソテー	【小麦】 地粉うどん 砂糖 油 ジャがいも 小麦粉 砂糖 ごま	豚肉 はなみずきみそ フラン克福ルト	干しいたけ 大根 にんじん ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ 江戸菜 キャベツ にんじん しめじ	混合削り節 しょうゆ みりん 酒 みりん コンソメ 塩 こしょう	831	33.9
30	金		【乳】	小江戸カレー カレーうどん ベーコンエッグ じゃこサラダ	米 油 さつまいも カレーうどん 油 砂糖	豚肉 脱脂粉乳 鶏卵 ベーコン ちりめんじゃこ	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん キャベツ 江戸菜 とうもろこし	トマトピューレ ソース 塩 こしょう しょうゆ 酒	813	32.3

●都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
●アレルギー表示について

- ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)」について表示しています。
- ・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載していません。
- ・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載していませんので、微量摂取でアレルギー症状が出してしまう方は、栄養教諭にご相談ください。



蓮田市はすびい

平均栄養量

823 33.0

学校給食摂取基準

12~14歳

780 32.0

1月29日(木)みそポテト

*材料*小学生中学年1人分量

揚げ油	適量
ジャがいも	60g
小麦粉	7g
みそ	4g
ごま	0.5g
砂糖	2g
酒	1g
みりん	0.8g

農作業の合間に「小屋飯」として食べられてきた、秩父地方に伝わる郷土料理です。

作り方

- 1 ジャがいもは一口大の乱切りにし、水にさらしておく。
- 2 みそ、ごま、調味料を混ぜて火にかけ、たれを作っておく。
- 3 ジャがいもに水で溶いた小麦粉をつけて、カラリと揚げる。
- 4 揚げたジャがいもにたれをかける。

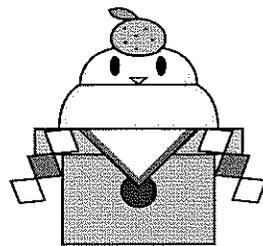


1月30日(金)小江戸カレー

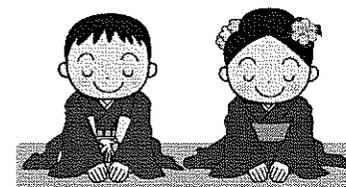
ジャがいもの代わりに、さつまいもを使用したカレーです。

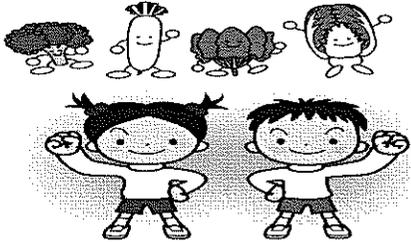
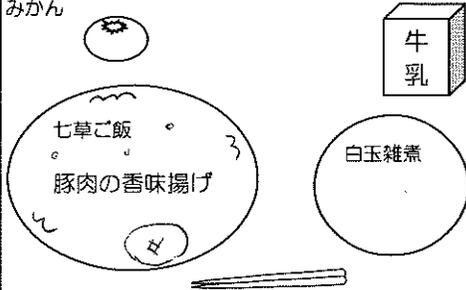
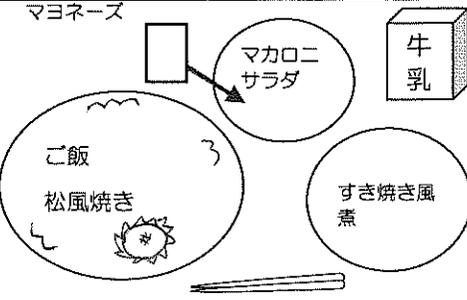
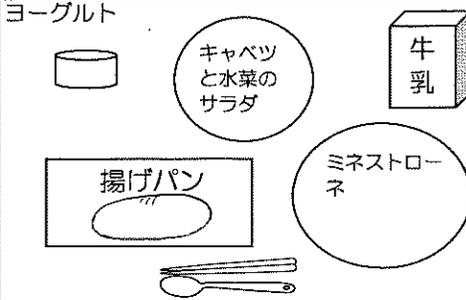
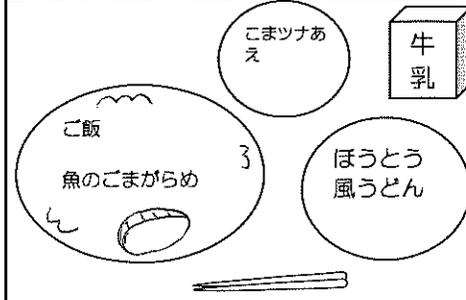
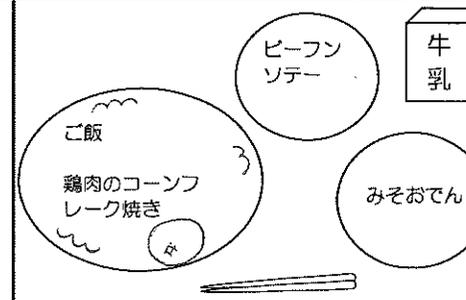
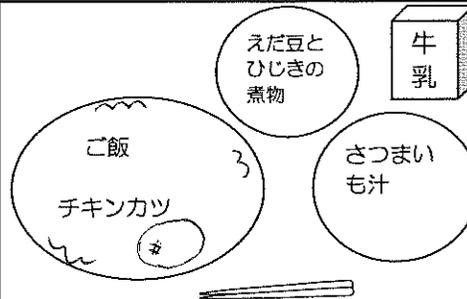
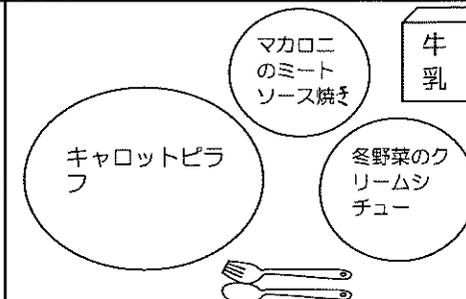
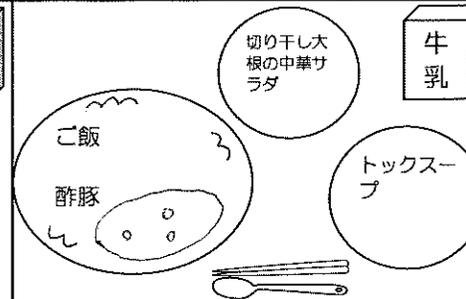
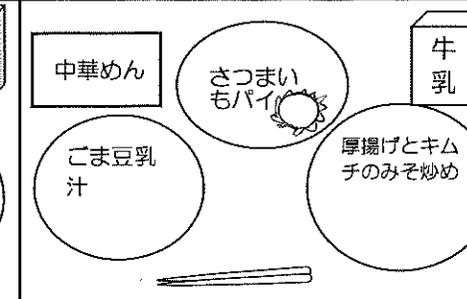
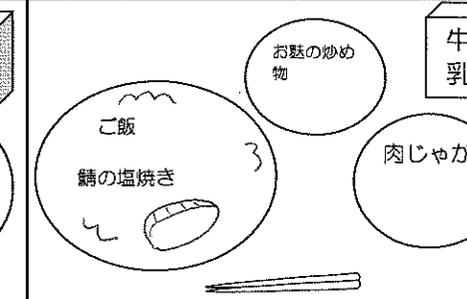
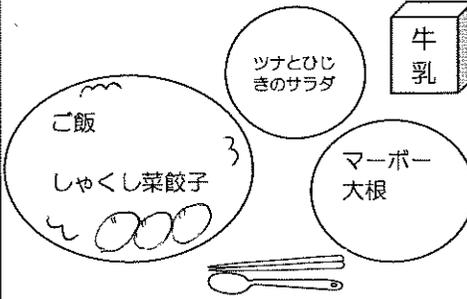
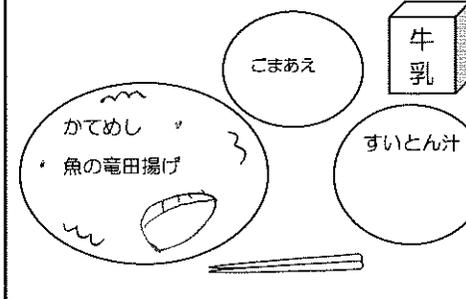
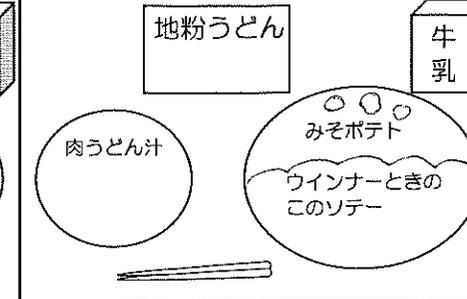
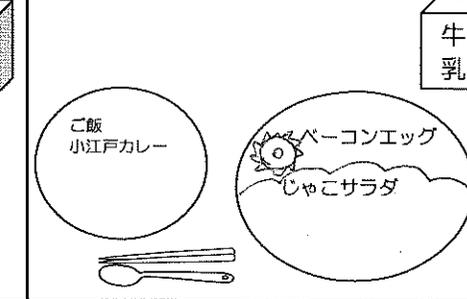
川越地方では、江戸中期からさつまいもの栽培が始まりました。昭和30年代までとても多くの生産量があり、一大産地となっていました。今でも川越の食文化として「川越いも」は親しまれています。





1月盛り付け図



月	火	水	木	金
				9日 鏡開き献立
 <p>1月24日から30日は「全国学校給食週間」です!</p> 				 <p>みかん 七草ご飯 豚肉の香味揚げ 白玉雑煮 牛乳</p>
12日	13日	14日	15日	16日
<p>成人の日</p>  <p>マヨネーズ マカロニサラダ 牛乳 ご飯 松風焼き すき焼き風煮</p>	 <p>ヨーグルト キャベツと水菜のサラダ 牛乳 揚げパン ミネストローネ</p>	 <p>ごまツナあえ 牛乳 ご飯 魚のごまからめ ほうとう 風うどん</p>	 <p>ビーフソテー 牛乳 ご飯 鶏肉のコーンフレーク焼き みそおでん</p>	
19日	20日	21日	22日	23日
 <p>えだ豆とひじきの煮物 牛乳 ご飯 チキンカツ さつまいも汁</p>	 <p>マカロニのミートソース焼き 牛乳 キャロットピラフ 冬野菜のクリームシチュー</p>	 <p>切り干し大根の中華サラダ 牛乳 ご飯 酢豚 トックスープ</p>	 <p>中華めん 牛乳 ごま豆乳汁 さつまいもパイ 厚揚げとキムチのみそ炒め</p>	 <p>お麩の炒め物 牛乳 ご飯 鯖の塩焼き 肉じゃが</p>
26日	27日 全国学校給食週間献立	28日	29日	30日
 <p>ツナとひじきのサラダ 牛乳 ご飯 しゃくし菜餃子 マーボー大根</p>	 <p>ごまあえ 牛乳 かてめし 魚の竜田揚げ すいとん汁</p>	 <p>オレンジゼリー 牛乳 グラタンパン ミートボールのトマトソース ポトフ</p>	 <p>牛乳 地粉うどん 肉うどん汁 みそポテト ウィンナーときのこのソテー</p>	 <p>牛乳 ご飯 小江戸カレー ベーコンエッグ じゃこサラダ</p>