

令和6年度 1月

献立表

中学校用 熊取町教育委員会

| 日・曜 | 9日(木) | 10日(金) (は) | 14日(火) | 15日(水) (は) | 16日(木) 図書給食 | 17日(金) | 20日(月) 給食週間 新メニュー | 21日(火) 給食週間 | |
|----------------|---|---|---|--|--|---|---|--|--|
| 献立名 | とんかつバーガー コーンスープ 牛乳 | ごはん 白玉雑煮 れんごんのきんぴら わかめの佃煮 ジョア(ストロベリー) | コッペパン クリームシチュー ブロッコリーのサラダ 牛乳 | ごはん トック ヤンニウムチキン 牛乳 | 黒糖パン マカロニスープ ポテトソテー 飲むヨーグルト(コアコア) | ごはん 玉ねぎの味噌汁 鯖の生姜煮 ひじきそぼろ 牛乳 | わかめごはん あんかけうどん 豚肉と野菜の生姜煮 牛乳 みかんクレープ | 揚げパン 冬野菜のスープ フランクフルトのソテー 牛乳 | |
| 材料名および 三色栄養 | 渦巻きカットパン 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ ホールコーン 人参 うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ | 精白米 鶏肉 豆腐 白玉団子 大根 金時人参 青ねぎ 赤味噌 白みそ けずりぶし だし汁 | コッペパン 鶏肉 酒 じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 粉チーズ 塩 胡椒 鶏がら スープ | 精白米 豚肉 韓国風もち わかめ もやし 人参 生しいたけ 青ねぎ うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ | 黒糖パン 鶏肉 シエルマカロニ 玉ねぎ キャベツ 人参 うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ ベーコン じゃが芋 パセリ サラダ油 塩 胡椒 | 精白米 厚揚げ 玉ねぎ わかめ 人参 青ねぎ 赤味噌 白みそ けずりぶし だし汁 鯖 土生姜 砂糖 こい口醤油 みりん 酒 水 | 精白米 わかめごはんの素 うどん 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 人参 えのき茸 青ねぎ 片栗粉 うす口醤油 塩 けずりぶし だし昆布 だし汁 豚肉 土生姜 サラダ油 玉ねぎ 人参 じゃが芋 丸天 さやいんげん 砂糖 こい口醤油 けずりぶし だし昆布 だし汁 牛乳 みかんクレープ | コッペパン(揚げパン用) 揚げ油 グラニュー糖 ベーコン 大根 白菜 人参 さやいんげん うす口醤油 塩 胡椒 ローレル 鶏がら スープ フランクフルト ホールコーン グリーンピース サラダ油 塩 胡椒 牛乳 | |
| | とんかつ 揚げ油 キャベツ サラダ油 塩 胡椒 1食とんかつソース 牛乳 | 豚肉 つきこんにやく れんこん 人参 サラダ油 砂糖 こい口醤油 わかめの佃煮 ジョア(ストロベリー) | 鶏肉 酒 じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 粉チーズ 塩 胡椒 鶏がら スープ | 鶏肉 小麦粉 片栗粉 揚げ油 土生姜 にんにく 酒 みりん 砂糖 こい口醤油 ケチャップ コチュジャン 片栗粉 水 牛乳 | 鶏肉 小麦粉 片栗粉 揚げ油 土生姜 にんにく 酒 みりん 砂糖 こい口醤油 ケチャップ コチュジャン 片栗粉 水 牛乳 | 鶏肉 シエルマカロニ 玉ねぎ キャベツ 人参 うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ ベーコン じゃが芋 パセリ サラダ油 塩 胡椒 飲むヨーグルト(コアコア) | 鶏肉 玉ねぎ わかめ 人参 青ねぎ 赤味噌 白みそ けずりぶし だし汁 鯖 土生姜 砂糖 こい口醤油 みりん 酒 水 牛乳 | わかめごはんの素 うどん 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 人参 えのき茸 青ねぎ 片栗粉 うす口醤油 塩 けずりぶし だし昆布 だし汁 豚肉 土生姜 サラダ油 玉ねぎ 人参 じゃが芋 丸天 さやいんげん 砂糖 こい口醤油 けずりぶし だし昆布 だし汁 牛乳 みかんクレープ | コッペパン(揚げパン用) 揚げ油 グラニュー糖 ベーコン 大根 白菜 人参 さやいんげん うす口醤油 塩 胡椒 ローレル 鶏がら スープ フランクフルト ホールコーン グリーンピース サラダ油 塩 胡椒 牛乳 |
| | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 |
| | 中学 | 750kcal 40.9g 32.1g | 649kcal 23.0g 6.6g | 780kcal 46.6g 31.8g | 730kcal 37.6g 13.0g | 731kcal 24.3g 16.8g | 776kcal 30.8g 27.8g | 731kcal 29.4g 14.8g | 649kcal 41.2g 27.5g |

赤:赤色の食品・・・体をつくるものになるもの 黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの 緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの



今月の図書給食 1月16日(木) ポテトソテー (じゃがいも)

「大どろぼうホッツェンプロッツ」 オトフリート・プロイスラー/作 中村 浩三/訳 偕成社

ドイツのとある小さな町と森。ある日、大どろぼうのホッツェンプロッツが、おばさんの大切なコーヒー挽きを奪って逃げました。

孫のカスパールと友達のゼッペルは取り返しに行くのですが…

大魔法使いや妖精も登場して、カスパールとゼッペルの大活躍が始まります。

じゃがいもには加熱に強いビタミンCがたくさん含まれています。

大魔法使いもじゃがいもが大好き。ポテトソテーも食べていたかもしれませんね。



令和6年度 1月

献立表

中学校用 熊取町教育委員会

| 日・曜 | 22日(水) | 23日(木) | 24日(金) | 27日(月) | 28日(火) | 29日(水) | 30日(木) | 31日(金) | | | | | | |
|----------------|--|--|---|--|---|--|--|---|---|---|--|---|--|--|
| 献立名 | 給食週間 新メニュー ビーフカレーライス 豆サラダ 飲むヨーグルト(アシドミルク) | 給食週間 新メニュー 米粉パン ポルシチスープ サーモンフライ 牛乳 | 給食週間 ごはん 豚汁 つくね団子の煮物 牛乳 | ごはん すきやき風煮 ナムル 瀬戸風味ふりかけ 牛乳 | コッペパン ほうれん草と卵のスープ ペンネナポリタン 牛乳 | ごはん 味噌ラーメン キムチ炒め 飲むヨーグルト(コアコア) | コッペパン カレースープ コロッケ 牛乳 | ごはん 豆腐入り中華スープ ピビンバ 牛乳 | | | | | | |
| 材料名および 三色栄養 | 精白米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ ソテードオニオン 人参 サラダ油 豆乳 カレールウ ウスターソース カレー粉 塩 胡椒 水 | 黄 赤 赤 緑 緑 緑 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 | 米粉パン 豚肉 大根 玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ にんにく サラダ油 トマトピューレ ケチャップ うす口醤油 酒 塩 | 黄 赤 赤 緑 緑 緑 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 | 精白米 豚肉 さつまい 玉ねぎ 玉ねぎ 人参 もやし ごぼう 青ねぎ 赤味噌 白みそ けずりぶし だし汁 鶏団子 こんにやく 人参 砂糖 こい口醤油 けずりぶし だし汁 牛乳 | 黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 | コッペパン 豚肉 卵 ほうれん草 人参 干し椎茸 片栗粉 うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ マカロニ ベーコン 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく サラダ油 ごま油 砂糖 こい口醤油 豆板醤 瀬戸風味ふりかけ 牛乳 胡椒 牛乳 | 黄 赤 | 精白米 中華麺 豚肉 白菜 もやし 人参 青ねぎ こい口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ 鶏肉 玉ねぎ キムチ 人参 ニラ にんにく サラダ油 こい口醤油 塩 胡椒 飲むヨーグルト(コアコア) | 黄 赤 | コッペパン 豚ミンチ サラダ油 玉ねぎ キャベツ 人参 カレー粉 カレールウ こい口醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ コロッケ 揚げ油 牛乳 | 黄 赤 | 精白米 鶏肉 豆腐 白菜 人参 ニラ うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ 豚肉 にんにく 砂糖 こい口醤油 サラダ油 緑豆もやし ほうれん草 人参 煎り胡麻 ごま油 砂糖 こい口醤油 牛乳 | 黄 赤 |
| | | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | | | | | |
| | 中学 | 808kcal 24.7g 19.3g | 776kcal 29.2g 33.5g | 676kcal 26.9g 13.2g | 659kcal 25.8g 17.0g | 681kcal 26.8g 25.8g | 640kcal 25.0g 8.7g | 794kcal 23.5g 34.9g | 649kcal 28.7g 18.4g | | | | | |

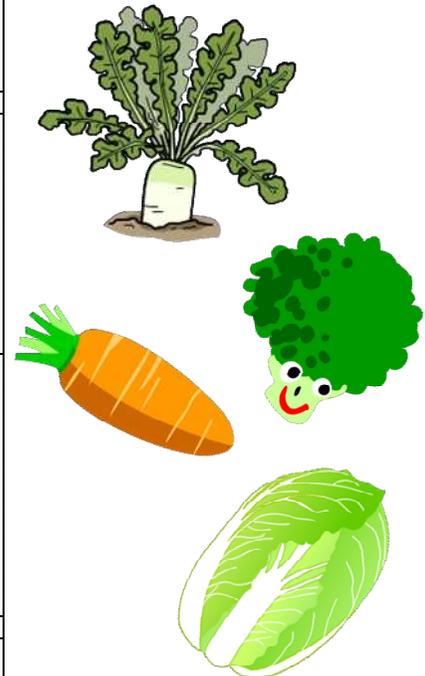
赤: 赤色の食品・・・体をつくるものになるもの 黄: 黄色の食品・・・熱や力になるもの 緑: 緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

★1月20日(月)～24日(金)は給食週間になっています。

★都合により、献立が一部変更になる場合があります。

★(は)マーク献立は、噛み応えのある食材を使用しています。よく噛んで食べましょう。

★給食のエネルギー量は文部科学省「日本食品標準成分表八訂」に基づき算出しています。



| | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) |
|---------|-------------|----------|-------|
| 基準栄養量 | 830 | 34.2 | 23.1 |
| 今月平均栄養量 | 717 | 30.3 | 21.3 |