

# 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	飲むヨーグルト(コアコア)	鶏ミンチ ひじき 土生姜 サラダ油 砂糖 こい口醤油 みりん 酒 牛乳	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	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。



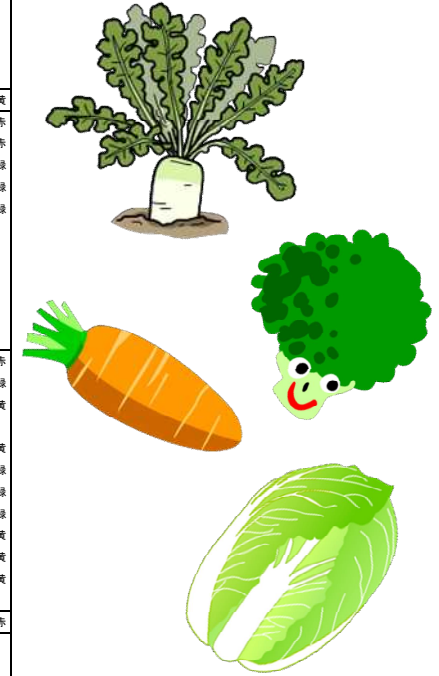
# 令和6年度 1月

# 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	<b>給食週間 新メニュー</b> ビーフカレーライス 豆サラダ <small>飲むヨーグルト(アシドミルク)</small>	<b>給食週間 新メニュー</b> 米粉パン ボルシチスープ サーモンフライ 牛乳	<b>給食週間</b> 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 <small>飲むヨーグルト(コアコア)</small>	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 黄	米粉パン 黄	精白米 黄	精白米 黄	コッペパン 黄	精白米 黄	コッペパン 黄	精白米 黄
	牛肉 赤	豚肉 赤	豚肉 赤	豚肉 赤	豚肉 赤	中華麺 赤	豚ミンチ 赤	鶏肉 赤
	じゃが芋 黄	大根 赤	さつまい芋 赤	白菜 赤	卵 赤	卵 赤	サラダ油 赤	豆腐 赤
	玉ねぎ 緑	玉ねぎ 緑	玉ねぎ 緑	玉ねぎ 緑	ほうれん草 緑	白菜 緑	玉ねぎ 緑	白菜 緑
	ソテーオニオン 緑	キャベツ 緑	人参 緑	人参 緑	人参 緑	もやし 緑	キャベツ 緑	人参 緑
	人参 緑	セロリ 緑	もやし 緑	焼き豆腐 赤	干し椎茸 赤	人参 緑	人参 緑	ニラ 黄
	サラダ油 黄	セロリ 緑	ごぼう 緑	糸こんにやく 黄	片栗粉 黄	青ねぎ 黄	カレー粉 黄	うす口醤油 黄
	豆乳 赤	にんにく 赤	青ねぎ 緑	麩 黄	うす口醤油 黄	こい口醤油 黄	カレー粉 黄	塩 黄
	カレールウ 赤	サラダ油 黄	赤味噌 赤	砂糖 黄	塩 黄	こい口醤油 黄	カレールウ 黄	こい口醤油 黄
	ウスターソース 赤	トマトピューレ 黄	白みそ 赤	こい口醤油 黄	胡椒 黄	ごま油 黄	胡椒 黄	ごま油 黄
カレー粉 黄	ケチャップ 黄	けずりぶし 赤	酒 黄	鶏がら 黄	塩 黄	塩 黄	鶏がら 黄	
塩 黄	うす口醤油 黄	だし汁 赤	胡椒 赤	豚骨 黄	胡椒 黄	胡椒 黄	豚骨 黄	
胡椒 黄	酒 黄	鶏団子 赤	だし汁 赤	スープ 黄	鶏がら 黄	鶏がら 黄	スープ 黄	
水 赤	塩 黄	こんにやく 赤	焼き豚 赤	マカロニ 黄	豚骨 黄	豚骨 黄	スープ 黄	
ボンレスハム 赤	胡椒 赤	人参 緑	緑豆もやし 赤	ベーコン 赤	スープ 黄	スープ 黄	コロッケ 黄	
大豆 赤	ローレル 赤	砂糖 黄	人参 赤	玉ねぎ 赤	鶏肉 赤	揚げ油 黄	揚げ油 黄	
キャベツ 緑	鶏がら 赤	こい口醤油 黄	ニラ 赤	人参 赤	玉ねぎ 赤	牛乳 赤	牛乳 赤	
人参 緑	スープ 赤	けずりぶし 赤	煎り胡麻 黄	ピーマン 赤	キムチ 赤			
枝豆むき身 緑	さけフライ 赤	だし汁 赤	サラダ油 黄	にんにく 赤	人参 赤			
和風ドレッシング 黄	揚げ油 黄	牛乳 赤	ごま油 黄	サラダ油 黄	ニラ 赤			
<small>飲むヨーグルト(アシドミルク)</small> 赤	パンエッグタルタルソース 黄		砂糖 黄	ダイスタマト 黄	にんにく 赤			
	牛乳 赤		こい口醤油 黄	ケチャップ 黄	サラダ油 黄			
			豆板醤 黄	ウスターソース 黄	こい口醤油 黄			
			瀬戸風味ふりかけ 赤	砂糖 黄	塩 黄			
			牛乳 赤	塩 黄	胡椒 黄			
				胡椒 赤	胡椒 赤			
				牛乳 赤	牛乳 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	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