

# 1月 給食献立表

中学校  
A地区

(一人当たりの平均栄養摂取量)

| 日<br>に<br>ち | 曜<br>日 | 主 食             | 牛乳 | 副 食                              |                       | 使われている食品  |   |   | エネルギー<br>(kcal)              | 食塩<br>相当量<br>(g) |
|-------------|--------|-----------------|----|----------------------------------|-----------------------|---|---|---|------------------------------|------------------|
|             |        |                 |    |                                  |                       | 主に体を作るもの  | 主に体の調子を整えるもの  | 主にエネルギーの<br>もとになるもの                             |                              |                  |
| 8           | 木      | ごはん             | ○  | 赤魚の天ぷら<br>白玉雑煮<br>黒豆             | 行事食<br>(正月)           | ぎゅうにゅう, あかうお,<br>とりにく, くらまめ                           | ほししいたけ, にんじん, はくさい,<br>みずな  | こめ, てんぷらこ, あぶら,<br>しらたまもち, さとう                  | 735                          | 1.8              |
| 9           | 金      | ごはん             | ○  | マーボー豆腐<br>春雨サラダ                  |                       | ぎゅうにゅう, ぎゅうにく,<br>とうふ, みそ, やきぶた                       | にんにく, しょうが, たまねぎ,<br>にんじん, ねぎ, もやし,<br>きゅうり                           | こめ, あぶら, さとう,<br>でんぱん, はるさめ,<br>ごまあぶら, ごま       | 718                          | 2.3              |
| 13          | 火      | ごはん             | ○  | こいわしのから揚げ<br>ごまあえ<br>みそ汁         | 広島県の<br>郷土料理          | ぎゅうにゅう, いわし,<br>あぶらあげ, みそ                             | ほうれんそう, にんじん, はくさい,<br>たまねぎ, ねぎ                                       | こめ, あぶら, ごま, さとう,<br>じゃがいも                      | 702                          | 2.0              |
| 14          | 水      | ごはん             | ○  | ビーフシチュー<br>わかめサラダ                | 1・2年生<br>のみ           | ぎゅうにゅう, ぎゅうにく,<br>まぐろ, わかめ                            | にんにく, しょうが, たまねぎ,<br>にんじん, グリンピース,<br>トマト, キャベツ, きゅうり,<br>とうもろこし      | こめ, あぶら, じゃがいも,<br>こめこ, さとう                     | 796                          | 2.0              |
| 15          | 木      | もぶりごはん          | ○  | ホキの磯辺揚げ<br>旬菜汁                   |                       | 呉市の<br>郷土料理   | ぎゅうにゅう, あぶらあげ,<br>ちくわ, しらすぼし, ホキ,<br>あおのりこ                            | にんじん, ごぼう, ほししいたけ,<br>こんにゃく, はくさい,<br>えのきたけ, ねぎ | こめ, あぶら, さとう,<br>てんぷらこ, さといも | 708              |
| 16          | 金      | 4時間授業のため給食なし    |    |                                  |                       |   |   |   |                              |                  |
| 19          | 月      | ごはん             | ○  | みそラーメン<br>小松菜のソテー<br>りんご         |                       | ぎゅうにゅう, ぶたにく,<br>みそ, まぐろ                              | たまねぎ, にんじん, はくさい,<br>もやし, ねぎ, こまつな,<br>キャベツ, しめじ, とうもろこし,<br>りんご      | こめ, ちゅうかめん, あぶら                                 | 729                          | 2.6              |
| 20          | 火      | ごはん             | ○  | ぶりと大根の煮物<br>かきたま汁                |                       | ぎゅうにゅう, ぶり,<br>あげはん, たまご                              | だいこん, たまねぎ, にんじん,<br>しょうが, さやいんげん,<br>かいわれだいこん                        | こめ, さとう, でんぱん                                   | 700                          | 3.1              |
| 21          | 水      | ごはん             | ○  | すき焼き風煮<br>苗栃いりこ丸                 |                       | ぎゅうにゅう, ぎゅうにく,<br>とうふ, ぶ, だいず, くらまめ,<br>かえりいりこ        | たまねぎ, にんじん, はくさい,<br>こんにゃく, しろねぎ, しゆんぎく,<br>えだまめ                      | こめ, あぶら, さとう,<br>でんぱん, ごま                       | 771                          | 1.9              |
| 22          | 木      | 麦ごはん            | ○  | 肉じゃが<br>大根のみそ汁                   |                       | ぎゅうにゅう, ぶたにく,<br>あぶらあげ, とうふ, わかめ,<br>みそ               | たまねぎ, にんじん, こんにゃく,<br>さやいんげん, だいこん, ねぎ                                | こめ, おおむぎ, じゃがいも,<br>あぶら, さとう                    | 746                          | 2.7              |
| 23          | 金      | パン              | ○  | いちごジャム<br>白菜とかぶのクリーム煮<br>ビーンズサラダ |                       | ぎゅうにゅう, とりにく,<br>あかいんげんまめ,<br>あおえんどうまめ,<br>ひよこまめ, まぐろ | たまねぎ, にんじん, はくさい, かぶ,<br>キャベツ, とうもろこし                                 | パン, いちごジャム, あぶら,<br>じゃがいも, こめこ,<br>オリーブあぶら, さとう | 708                          | 2.8              |
| 26          | 月      | ごはん             | ○  | 美酒鍋<br>千草あえ<br>ぼんかん              | 東広島市の<br>郷土料理         | ぎゅうにゅう, とりにく,<br>なまあげ, たまご                            | にんじん, たまねぎ, しめじ,<br>こんにゃく, はくさい, しろねぎ,<br>しゆんぎく, こまつな, もやし,<br>ぼんかん   | こめ, あぶら, さとう                                    | 720                          | 2.1              |
| 27          | 火      | ごはん             | ○  | さばのみそ煮<br>添え野菜<br>せんべい汁          | 青森県の<br>郷土料理          | ぎゅうにゅう, さば, みそ,<br>とりにく                               | しょうが, キャベツ, にんじん,<br>ほししいたけ, ごぼう, こんにゃく,<br>はくさい, しめじ, しろねぎ           | こめ, さとう, なんがせんべい                                | 709                          | 2.2              |
| 28          | 水      | 呉っ子元気冬野<br>菜カレー | ○  | レタスサラダ                           |                       | ぎゅうにゅう, とりにく, ハム                                      | にんにく, しょうが, たまねぎ,<br>にんじん, れんこん, だいこん,<br>グリンピース, レタス,<br>とうもろこし, レモン | こめ, あぶら, じゃがいも,<br>こめこ, さとう,<br>オリーブあぶら         | 751                          | 2.6              |
| 29          | 木      | ごはん             | ○  | ワニフライ<br>キャベツの蒸し煮<br>くずかけ        | 呉っ子給食<br>広島県の<br>郷土料理 | ぎゅうにゅう, ワニ,<br>とりにく, なまあげ                             | しょうが, キャベツ, れんこん,<br>にんじん, ごぼう, こんにゃく,<br>ほししいたけ                      | こめ, こむぎこ, パンこ,<br>あぶら, さとう, さといも,<br>でんぱん       | 821                          | 1.8              |
| 30          | 金      | ごはん             | ○  | 大豆うどん<br>五目きんぴら                  | 呉市の<br>郷土料理           | ぎゅうにゅう, だいず,<br>あぶらあげ, ぶたにく,<br>あげはん                  | ほししいたけ, にんじん, たまねぎ,<br>ねぎ, ごぼう, れんこん, こんにゃく,<br>さやいんげん                | こめ, うどん, あぶら, さとう                               | 703                          | 2.4              |

※物資の都合により、献立および食材を変更する場合があります。

日本食品標準成分表(八訂)により算出

|        |       |                              |
|--------|-------|------------------------------|
| 今月の給食費 | 1・2年生 | 300 (円) × 15 (回) = 4,500 (円) |
|        | 3年生   | 300 (円) × 14 (回) = 4,200 (円) |