

















1月 献立 予定 表 献立に関心を持って食べよう

中学校用

三原市東部共同調理場

| 日 付 | 献立名 | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) | 血・筋肉・骨を作る食品 | | 体の調子を整える食品 | | エネルギーのもとになる食品 | |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------|-----------|--------------------|-------------------------------------------------|---------------------------|----------------|
| | | | 1 群 | 2 群 | 3 群 | 4 群 | 5 群 | 6 群 |
| 8 (木) |   セルフポテトハムサンド ABCマカロニスープ | 647 25.0 | 鶏肉 鶏肉 | 牛乳 牛乳 | 人参 チンゲンサイ | きゅうり 玉ねぎ | コッペパン じゃがいも マカロニ | マヨネーズ |
| 9 (金) |   鯖の西京焼き 紅白なます 七草風すいとん | 769 29.8 | さくら 白味噌 油揚げ | 牛乳 牛乳 | 人参 人参 | 大根 白菜 かぶ | 米 砂糖 すいとん | ごま |
| 13 (火) |   ベーコンチャウダー コーンサラダ | 726 24.7 | ベーコン | 牛乳 牛乳 | 人参 チンゲンサイ | 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン | 黒糖パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 | 油 |
| 14 (水) |   親子煮 白菜と竹輪のごま和え | 768 28.8 | 鶏肉 卵 生揚げ 竹輪 | 牛乳 牛乳 | 人参 さやいんげん | 玉ねぎ もやし 白菜 | 米 じゃがいも 砂糖 | 油 ごま |
| 15 (木) |   ジャー ジャー麺 チーズサラダ | 675 27.9 | 豚ひき肉 大豆 赤味噌 | 牛乳 チーズ | 人参 人参 | しょうが にんにく 玉ねぎ 干ししいたけ 白ねぎ キャベツ きゅうり コーン | コッペパン スパゲッティ でん粉 砂糖 | ごま油 油 |
| 16 (金) |   カレーライス オーロラサラダ | 733 22.0 | 豚肉 | 牛乳 牛乳 | 人参 人参 | 玉ねぎ にんにく コーン れんこん キャベツ | 米 じゃがいも 小麦粉 | ごま マヨネーズ |
| 19 (月) |   肉味噌炒め ナムル | 797 30.6 | 豚ひき肉 生揚げ 赤味噌 | 牛乳 牛乳 | ねぎ 人参 小松菜 | たけのこ 玉ねぎ もやし にんにく | 米 砂糖 でん粉 | ごま油 ごま |
| 20 (火) |   鶏肉と野菜のスープ煮 ヒヨコ豆のサラダ アーモンドフライ | 677 25.7 | 鶏肉 ひよこ豆 | 牛乳 牛乳 | 人参 人参 | 玉ねぎ キャベツ コーン | コッペパン | マヨネーズ アーモンド |
| 21 (水) |   こぎつね寿司 しっぽくうどん みかん | 751 28.3 | 豚ひき肉 油揚げ 鶏肉 かまぼこ | 牛乳 牛乳 | 人参 さやいんげん ねぎ | しょうが ごぼう 大根 みかん | 米 砂糖 うどん | |
| 22 (木) |   チキンのケチャップ煮 ごぼうのマヨネーズサラダ | 712 25.8 | 鶏肉 大豆 | 牛乳 牛乳 | 人参 トマト | 玉ねぎ マッシュルーム にんにく ごぼう きゅうり | パイパン じゃがいも 砂糖 | マヨネーズ ごま |
| 23 (金) |   味噌おでん 磯香和え | 739 28.7 | 豚肉 生揚げ 竹輪 味噌 チキンハム | 牛乳 のり | 人参 人参 | こんにゃく 大根 キャベツ もやし | 米 じゃがいも 砂糖 | |
| 26 (月) |   もぶりご飯 かきたま汁 | 701 25.9 | 鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 | 牛乳 わかめ | 人参 さやいんげん ねぎ | こんにゃく ごぼう 干ししいたけ 玉ねぎ | 米 砂糖 | |
| 27 (火) |   たこボール ポトフ プリン | 779 28.5 | たこ 鶏肉 | 牛乳 青のり | 人参 人参 | キャベツ コーン 白ねぎ 玉ねぎ | コッペパン 小麦粉 プリン | 油 |
| 28 (水) |   空海山煮 たくあんあえ | 771 27.6 | 鶏肉 生揚げ | 牛乳 牛乳 | | れんこん ごぼう 白ねぎ もやし | 米 里芋 砂糖 | ごま油 ごま |
| 29 (木) |   ミルメークココア キーマカレーサンド わかめスープ | 760 34.8 | 豚ひき肉 大豆 豆腐 ベーコン | 牛乳 わかめ | 人参 人参 | 玉ねぎ しめじ もやし | コッペパン 小麦粉 | 油 ごま油 |
| 30 (金) |   鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁 | 758 32.2 | 鮭 油揚げ 豆腐 味噌 | 牛乳 わかめ | 人参 さやいんげん ねぎ | 切干大根 玉ねぎ | 米 砂糖 じゃがいも | 油 |

* 今月の栄養価

| | | | | | | |
|------------|------|-----------|-----|-----------|------|------|
| エネルギー kcal | 735 | マグネシウム mg | 101 | ビタミンD μg | 271 | 食塩 |
| たんぱく質 g | 27.9 | 鉄 mg | 2.9 | ビタミンB1 mg | 0.56 | 相当量g |
| 脂質 g | 21.9 | 亜鉛 mg | 3.2 | ビタミンB2 mg | 0.46 | |
| カルシウム mg | 378 | 食物繊維 総量 g | 6.0 | ビタミンC mg | 13 | 2.6 |