令和３年

１月 学校給食予定献立表

みどり市立 笠懸中学校

日	曜	献立名 主食	飲み物	副食	体の組織を作る(赤) 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・	体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	エネルギーになる(黄) 5群 米・パン・めん・いも・さとう	6群 油脂	栄養量 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
7	木	七草 わかめごはん	牛乳	厚焼き玉子 七草風雑煮 みかん	たまご 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	大根　ねぎ 干し椎茸　みかん	ごはん もち 里芋		776	27.8	17.2	318
8	金	3年2組リクエスト給食 ココア揚げパン	牛乳	大根サラダ ＡＢＣスープ ヨーグルト	ツナ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	大根　きゅうり 玉ねぎ　キャベツ	パン　砂糖 三温糖　マカロニ じゃが芋	油 ごま ごま油	875	28.0	28.3	418
11	月	成人の日												
12	火	ごはん	牛乳 ミルメーク	麻婆豆腐 えのき茸と玉子のスープ	豆腐　たまご 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にら	にんにく　ねぎ えのき茸　しょうが	ごはん　三温糖 片栗粉 ミルメーク	油 ごま	758	31.1	22.9	409
13	水	ココアパン	牛乳	上州地鶏のトマト煮 ごぼうサラダ ぽんかん	上州地鶏	牛乳	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ　にんにく しめじ　ごぼう 大根　きゅうり　ポンカン	パン 三温糖	油 ドレッシング ごま	807	35.7	26.4	328
14	木	ごはん	牛乳	生姜焼き 昆布野菜 じゃが芋とわかめのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 昆布	にんじん	しょうが　にんにく 玉ねぎ　きゅうり 大根　白菜	ごはん 三温糖 じゃが芋	油 ごま	760	38.1	18.0	322
15	金	小チョコチップパン	牛乳	春巻き 小松菜サラダ 豚骨ラーメン	なると 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん にら 小松菜	キャベツ　もやし ねぎ　にんにく　しょうが レモン	パン　チョコレート 春巻きの皮 中華麺　三温糖	油	893	35.1	36.7	373
18	月	ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース ひじきサラダ 野菜たっぷりみそ汁	豚肉　豆腐 鶏肉　みそ ツナ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん トマト	にんにく　玉ねぎ きゅうり　もやし 大根　キャベツ	ごはん 三温糖 じゃが芋	油 ごま ごま油	846	31.5	26.2	372
19	火	ごはん	牛乳	八宝菜 肉団子 春雨サラダ	豚肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ　たけのこ　もやし にんにく　きゅうり　キャベツ しょうが　白菜	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	788	27.2	21.1	292
20	水	クロワッサン	牛乳	ミートソーススパゲティ ツナと大豆のサラダ	豚肉 ツナ 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ　にんにく もやし　きゅうり	パン　小麦粉 三温糖 スパゲティ	油　ごま油 オリーブ油 バター　ごま	866	29.4	35.1	329
21	木	3年3組リクエスト給食 ごはん	牛乳	鶏の唐揚げ 海藻サラダ なめこ汁　オレンジゼリー	鶏肉　ツナ 豆腐 みそ	牛乳 海藻	にんじん 小松菜	キャベツ　きゅうり なめこ　ねぎ　大根	ごはん ゼリー	油	850	27.5	28.7	345
22	金	ロールパン	牛乳	オムレツ カラフルサラダ 上州牛のビーフシチュー	たまご 上州牛	牛乳 生クリーム	にんじん 赤ピーマン	キャベツ　きゅうり コーン　玉ねぎ にんにく	パン じゃが芋	油	954	34.8	41.1	338
25	月	ごはん	牛乳	鮭フライ つぼ漬けあえ 豚汁	鮭　みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ　きゅうり ごぼう　大根　ねぎ	ごはん パン粉 じゃが芋	油 ごま	799	32.9	22.6	364
26	火	ごはん	牛乳	ビビンバ（肉味噌・ナムル・大根キムチ） わかめスープ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 チンゲン菜	しょうが　にんにく もやし　大根　きゅうり 干し椎茸　ねぎ	ごはん 三温糖	ごま油 ごま	765	30.2	24.7	325
27	水	ピストレ	牛乳	みそ田楽 手作りすいとん フルーツゼリー	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	ねぎ　大根 白菜	パン　じゃが芋 黒砂糖　ゼリー 小麦粉		753	29.5	18.4	469
28	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ブロッコリーサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ　にんにく しょうが　りんご　きゅうり プルーン　キャベツ	麦　ごはん じゃが芋	油	788	23.0	20.8	285
29	金	小背割りコッペパン	牛乳	焼きそば フルーツ白玉	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ　もやし パイナップル　黄桃 みかん	パン 焼きそば麺 白玉団子　砂糖	油	814	26.6	18.3	391
										月平均	814	30.5	25.4	355

全国学校給食週間

＊給食には、地場産の野菜（県内産）を取り入れています。地場産の食材は太字になっています。　＊献立は都合により変更になることがあります。ご了承下さい。

◎旬の食べ物（大根・小松菜・ほうれん草・ブロッコリー・ねぎ・白菜・みかん・ぽんかんなど）

今月の献立紹介

７日　七草　七草とは、１月７日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて一年の健康を祈る風習です。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。給食では、七草風雑煮が出ます。

８日　３年２組リクエスト
21日　３年３組リクエスト　３年生は卒業まであと数ヶ月ですね。そこで、給食では、中学校の思い出に３年生のクラスごとにリクエスト献立を考えてもらいました。３年生が一生懸命考えてくれた献立です。3年１組、４組のリクエストは来月です。みなさんお楽しみに♪

22日　上州牛　上州牛は、群馬の自然の恵みをたっぷりと受けて育ったブランド牛です。世界レベルの衛生基準をクリアした安全で美味しい牛肉です。コクがあり、口の中でとろけるほどやわらかい肉質が特徴です。今月は、「ビーフシチュー」で味わってもらおうと思います♫

２４日～30日　全国学校給食週間　１月２４日は学校給食記念日です。明治時代、山形県鶴岡市で、昼食を持参できない子どもたちのために用意されたのが学校給食の始まりと言われています。２４日から１週間は、全国学校給食週間です。