

1月献立表

令和3年度

太田市立宝泉中学校

日	曜	飲み物	献立名		体の組織を作る食品群			体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	
			魚・肉・卵 豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	米・パン・めん いも類・砂糖	油脂 種実	たんぱく質(g) 脂質(g)			
7	金	牛乳	お正月献立 なめし	鮭の塩麴焼き 紅白なます 雑煮	さけ 鶏肉 なると	牛乳	にんじん みつば	だいこん かぶ ねぎ しいたけ	ごはん もち さといも	米油 砂糖	776 33.9 16.1	
11	火	牛乳	焼きカレーパン	八百屋スパゲティ 花野菜サラダ	ベーコン ツナ	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	キャベツ しめじ たまねぎ カリフラワー きゅうり コーン にんにく	パン スパゲティ	バター ドレッシング	799 29.9 27.1	
12	水	牛乳	ごはん	野菜肉団子 切干大根のスタミナ炒め みそけんちん汁	鶏肉 みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にんにく ごぼう こんにゃく しいたけ	ねぎ だいこん ねぎ しいたけ	ごはん 砂糖 ごま油 じゃがいも	米油 ごま油	790 29.0 25.2	
13	木	牛乳	発芽玄米ごはん	麻婆豆腐 パリパリサラダ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	発芽玄米ごはん ごま ごま油 砂糖 片栗粉 揚げ麺 ドレッシング	ごま ごま油	863 33.6 29.8	
14	金	牛乳	おたをたべようの日 ごはん	おおたん玉子焼き 大根と豚肉の煮物 太田野菜のみそ汁	卵 豚肉 油揚げ みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん ねぎ こんにゃく はくさい しょうが	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油	762 30.1 20.8	
17	月	牛乳	ごはん	肉じゃが 辛味ごまあえ おかかふりかけ	豚肉 鶏肉 かつおぶし	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ しらたき 枝豆	ごはん じゃがいも ごま ごま油 砂糖 ラー油	米油 ごま ごま油	750 29.2 18.0	
18	火	★3の3リクエスト献立★			豚肉 みそ なると	牛乳	にんじん	もやし はくさい ねぎ しょうが にんにく ごぼう だいこん きゅうり	パン 中華麺 シューアイス	米油 ごま マヨネーズ	794 26.4 32.0	
19	水	牛乳	キムタクごはん	ショーロンポー キャベツのとろみスープ	豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん	はくさい キムチ たくあん漬け ねぎ たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが にんにく	ごはん 片栗粉 砂糖 ごま 小麦粉 ごま油	米油	829 29.1 30.5	
20	木	牛乳	ナン	キーマカレー 小松菜サラダ ヨーグルト	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん トマト ピーマン にんにく キャベツ りんご 小松菜	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ りんご きゅうり レモン果汁	ナン 砂糖 じゃがいも	米油	776 30.8 30.6	
21	金	牛乳	ごはん	みそだれ焼肉 中華玉子スープ ぼんかん	豚肉 みそ かまぼこ 卵 豆腐	牛乳	にんじん にら チンゲン菜	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ しいたけ ぼんかん	ごはん 片栗粉 ごま油 砂糖	ごま ごま油	751 29.5 17.5	
24	月	牛乳	わかめごはん	まぐろフライ(ソース) どさんこ汁	まぐろ みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	ねぎ コーン はくさい にんにく もやし	ごはん パン粉 小麦粉 バター じゃがいも	米油	770 30.0 23.2	
25	火	牛乳	黒食パン	オムレツ ジャーマンポテト 冬野菜のミネストローネ	卵 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ はくさい だいこん セロリー にんにく	パン 砂糖 米油 じゃがいも バター マカロニ さといも オリーブ油	米油	787 30.9 26.3	
26	水	牛乳	ごはん	あじフリッター 茎わかめのきんぴら きりたんぼ汁	あじ 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう こんにゃく ねぎ しめじ はくさい	ごはん 小麦粉 ごま 砂糖 きりたんぼ ごま油	米油	835 27.7 25.6	
27	木	牛乳	キャロットパン	ブラウンシチュー アーモンドサラダ	豚肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん 生クリーム	たまねぎ はくさい しめじ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも アーモンド ドレッシング	米油	754 27.3 26.6	
28	金	牛乳	ごはん	ハンバーグおろしソース さといものみそ汁 ごまあえ	鶏肉 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ だいこん にんにく きゅうり もやし はくさい ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉 ごま さといも	米油	846 30.8 27.7	
31	月	★3の1リクエスト献立★			豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく みかん	ごはん パン粉 小麦粉 じゃがいも	米油	819 28.7 18.3	

18日と31日は3年生のリクエスト献立です！2組と4組は2月に行いますので、楽しみにしてください！

太字は太田市産の野菜です。

八木さんがキャベツ・ねぎ・小松菜・人参・白菜、ほうれん草、ブロッコリー、カリフラワー、根岸さんが大根をもってきてくれます。

地域の恵みに感謝していただきますよう。

※野菜類はすべて加熱してあります。

※都合により献立および食材等を変更する場合があります。

◎給食費口座振替日は、1月31日(月)です。
前日までに入金をお願いします。

1月14日(金)
学校給食「おたをたべよう」の日お知らせ
太田市で生産された食材を多く使って作ります。
毎日の牛乳、米は太田市産です。