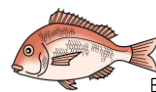


1月給食献立表



明和町教育委員会
明和町学校給食会

明和中学校

日	主食 牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		黄の仲間・ 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・いも類・ 砂糖	種実類・油脂	
9 木	コッペパン 牛乳	チキンのフレーク焼き ブロッコリーの和え物 春雨スープ いちごジャム	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ もやし コーン キャベツ 白ネギ	パン 春雨 パン粉 コーンフレーク	ジャム ドレッシング ノンエッグマ ヨネース	762 kcal 32.8 g
10 金	麦入りごはん 牛乳	ブリの照り焼き 白玉雑煮 紅白なます	ブリ 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ しょうが 白菜 大根 白ネギ	米 麦 里芋 三温糖 白玉だんご	油 ごま	759 kcal 31.9 g
14 火	麦入りごはん 牛乳	フルコギ風 ナムル わかめスープ お米のババロア	牛肉 大豆 生揚げ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく しめじ たけのこ もやし コーン 白ネギ	米 麦 三温糖 ババロア	油 ごま ごま油	757 kcal 31.1 g
15 水	麦入りごはん 牛乳	アジフライ (タルタルソース) かおり和え 豚汁	アジ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 大根 キャベツ 白ネギ	米 麦 パン粉 小麦粉 つきこんにゃく	油 タルタルソース	719 kcal 31.0 g
16 木	コッペパン 牛乳	鶏肉の紅茶レモンからめ 添え野菜 コンソメスープ	鶏肉 大豆	牛乳	人参 ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ レモン キャベツ	パン 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	油	744 kcal 32.6 g
「更紗」とは、染め物のことです。しょうゆの赤、でんぶんの白、カレー粉の黄が、染め物に煮ていることから名付けられました。									
17 金	麦入りごはん 牛乳	イカの更紗揚げ 大根の土佐煮 ツナマヨ和え	イカ ツナ かつお節	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ 大根 コーン	米 麦 かたくり粉 三温糖	油 ノンエッグマ ヨネース	706 kcal 30.2 g
20 月	麦入りごはん 牛乳	キムチチゲ 揚げ餃子 もやしの酢の物	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	人参 ねぎ にら	玉ねぎ 白菜 大根 しょうが もやし きゅうり コーン キャベツ にんにく	米 麦 春雨 三温糖 小麦粉	油 ごま油	727 kcal 28.1 g
21 火	麦入りごはん 牛乳	ブリキャベツカツ 大豆サラダ 五目汁	ブリ 鶏肉 高野豆腐 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ 大根 ごぼう	米 麦 パン粉 小麦粉 三温糖	油 ごま油	721 kcal 26.2 g
22 水	麦入りごはん 牛乳	サケのみそ漬け焼き 野菜炒め 里芋の揚げ煮	サケ みそ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ しょうが キャベツ	米 麦 三温糖 里芋	油 ごま油	721 kcal 30.7 g
23 木	コッペパン 牛乳	ポークビーンズ 花野菜入りサラダ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ にんにく カリフラワー キャベツ コーン	パン 三温糖 じゃがいも	油 ノンエッグマ ヨネース	701 kcal 30.1 g
1/24～30は、全国学校給食週間です。今年は、三重県の料理が登場します！1日目は、松阪市の料理です☆松阪赤菜や嬉野大根が登場します。									
24 金	麦入りごはん 牛乳	アジの竜田揚げ 嬉野大根の煮物 松阪赤菜入りぶりかけ	アジ 厚揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節	人参	玉ねぎ 大根 しょうが 松阪赤菜	米 麦 里芋 三温糖 かたくり粉	油 ごま ごま油	723 kcal 33.4 g
2日目は、四日市の料理です☆四日市を代表するとんてき！玉ねぎを加えて、給食風にアレンジしています。そうめんは大矢知そうめんを使用。									
27 月	麦入りごはん 牛乳	とんてきふう ポイルキャベツ にゅうめん	豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 大根 干ししいたけ キャベツ にんにく しょうが	米 麦 三温糖 そうめん	油	703 kcal 31.8 g
3日目は、明和町の料理です☆明和町産のひじきや玉城産のさつま芋を使用しています。自分たちの住んでいる地域の特産品を知ろう！									
28 火	麦入りごはん 牛乳	大豆たっぷりカレー ひじきとごぼうの腸活サラダ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ にんにく	米 麦 さつま芋	油 ノンエッ クマヨネース ごま ごま油 カレールウ	794 kcal 28.6 g
4日目は、菰野町の料理です☆郷土料理の憎兵汁は、たくさんの野菜が入っていて、スタミナ満点の汁物です。白菜・人参・白ネギは明和町産。									
29 水	麦入りごはん 牛乳	サバのしょうが煮 白菜のゆかり和え 憎兵汁	サバ 豆腐 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜 ごぼう まこもたけ 白ネギ にんにく しょうが	米 麦 里芋 三温糖	油	711 kcal 34.1 g
5日目は、セレクト給食です☆自分で選んだ給食。今日の給食のように、栄養バランスよく、選べるようになるといいですね。									
30 木	コッペパン 牛乳	セレクトメイン ※ ミネストローネ カレーキャベツ セレクトデザート ※	豚肉 鶏肉	牛乳 バター	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン	パン マカロニ タルト ゼリー じゃがいも パン粉 小麦粉	油	832 kcal 27.4 g (ミンチカツ・餅 きプリンタルト)
31 金	麦入りごはん 牛乳	厚揚げのごまだれ マカロニサラダ かきたま汁	厚揚げ 卵 豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 かたくり粉 三温糖	油 ごま ノンエッグマ ヨネース	768 kcal 28.6 g

連絡事項

※献立は都合により変更することがあります。

←厨房内で、一から手作業で調理しています。

※30日のセレクト給食：メインは、ミンチカツクリームコロッケ
デザートは、焼きプリンタルトがワインゼリーです。
エネルギー数値は、一番多い組み合わせになっています。



