



1月予定献立表

中央中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					血や肉や骨になる たんぱく質・無機質	熱や力になる 炭水化物・脂肪	身体の調子を整える ビタミンA・ビタミンC		
					まごわやさしい和食の日 ま：油揚げ ゴ：ごま わ：こんぶ や：野菜 さ：ぶり し：しいたけ い：さといも				
9	金	七草ご飯	牛乳	雑煮 ぶりフライ 紅白なます	油揚げ 牛乳 昆布 ぶりフライ (だし：かつお節 昆布)	米 ごま もち さといも 油 砂糖	せり みつば こまつな 大根 かぶ 人参 ごぼう しいたけ 小松菜	772 26.5	新しい年の始まり です。毎日の食事を大切にしていきましょう。
13	火	麦ご飯	牛乳	肉みそ汁ビーフン 子持ちししゃもフライ 大根とわかめのサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 子持ちししゃもフライ かつお節 わかめ	米 麦 ごま ごま油 砂糖 油 ビーフン	たけのこ たまねぎ 人参 大根 キャベツ	864 32.0	14日 ちゃんちゃん焼き 鮭を使った北海道石狩地方の料理です。
14	水	麦ご飯	牛乳	大根のそぼろ煮 鮭のちゃんちゃん焼き	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 厚揚 ちぎりあげ 鮭	米 麦 油 砂糖 バター	大根 こんにゃく 人参 しいたけ いんげん キャベツ たまねぎ コーン ねぎ	750 36.2	19日 ふるさとくまさんデー
15	木	コッペパン (小さめ)	牛乳	スパゲティナポリタン ツナサラダ いちごジャム	牛乳 ベーコン 粉チーズ ツナ	パン スパゲティ 油 マヨネーズ いちごジャム	たまねぎ 人参 ピーマン トマト しめじ キャベツ きゅうり コーン	767 28.7	フルーツの練乳あわにいちごを使用します。
16	金	麦ご飯	牛乳	のっつい汁 さんま梅煮 磯和え	牛乳 鶏肉 竹輪 豆腐 のり さんま梅煮 (だし：かつお節 昆布)	米 麦 さといも でんぶん	こんにゃく 大根 人参 ごぼう ねぎ しいたけ もやし 小松菜	671 28.0	19日 ふるさとくまさんデー
19	月	ふるさとくまさんデー：郷土料理をしたり地域の産物を使います 今月はいちごです						800 24.6	フルーツの練乳あわにいちごを使用します。
20	火	麦ご飯 (少なめ)	牛乳	うどん 季節のかき揚げ 塩昆布あえ 納豆	牛乳 かまぼこ わかめ 竹輪 卵 納豆 塩昆布 (だし：かつお節 昆布)	米 麦 バター ジャガイモ 油 練乳	パセリ キャベツ たまねぎ 人参 ホールトマト にんにく バナナ いちご みかん 黄桃	794 30.2	1月24日から30日までは全国学校給食週間です
21	水	美里の冬野菜カレー	牛乳	りんごとほうれん草のサラダ	牛乳 鶏肉	米 麦 油 さといも マカロニ アーモンド マヨネーズ	かぼちゃ ブロッコリー 人参 たまねぎ しょうが にんにく ほうれん草 りんご	806 24.2	美里町の給食では26日～30日を給食週間として献立を考えました。
22	木	ミルクパン (小さめ)	牛乳	ちゃんぽん れんこんスティックから揚げ	牛乳 豚肉 あさり かまぼこ	ミルクパン チャンポン麺 でんぶん 油	人参 たまねぎ キャベツ もやし きくらげ ねぎ れんこん	817 32.0	★の印がついている日です。
23	金	麦ご飯	牛乳	マー婆ー豆腐 大根のごまじゃこサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 豆腐 しらす	米 麦 砂糖 でんぶん ごま油 ごま油	人参 たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ 大根 こまつな しょうが にんにく	750 33.0	1月24日から30日までは全国学校給食週間です
★26	月	キムチご飯	牛乳	わかめスープ 春巻 もやしとにらのナムル	豚肉 牛乳 わかめ 豆腐 春巻	米 麦 砂糖 ごま油 ごま油	白菜キムチ 人参 えのきたけ ねぎ もやし にら	772 26.4	美里町の給食では26日～30日を給食週間として献立を考えました。
★27	火	セルフおにぎり(焼のり)	牛乳	せんべい汁 めざし2尾 みそ豆	のり 牛乳 鶏肉 めざし 大豆 (だし：煮干)	米 麦 かやきせんべい 油 砂糖	こんにゃく 大根 人参 ごぼう しめじ しいたけ ねぎ	696 26.4	★の印がついている日です。
★28	水	高菜飯	牛乳	団子汁 いわしのしょうが煮 おかか和え	かつお節 牛乳 鶏肉 油揚げ いわしのしょうが煮 (だし：煮干)	米 麦 ごま 油 小麦粉 白玉粉 さといも	たかな漬 大根 人参 ごぼう しいたけ ねぎ 白菜	751 33.2	おいしいよ！
★29	木	アーモンドトースト	牛乳	ポトフ マカロニサラダ	牛乳 カクテルウィンナー	パン マーガリン 砂糖 アーモンド ジャガイモ マカロニ マヨネーズ	人参 キャベツ たまねぎ 大根 コーン きゅうり	765 24.7	冬の野菜とくだもの
★30	金	麦ご飯	牛乳	具だくさんみそ汁 とり天 切干大根の炒め煮	牛乳 油揚げ 豆腐 鶏肉 卵 (だし：煮干)	米 麦 さといも 小麦粉 油 砂糖	人参 ごぼう 大根 白菜 ねぎ 切干大根 しいたけ	830 35.4	

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

今年の目標を立てましたか？

みなさんはどのようなお正月を過ごしましたか？

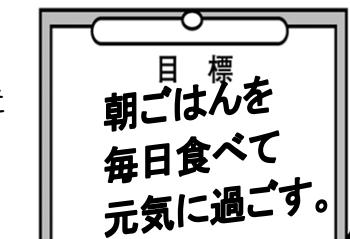
初夢は？初詣は？お雑煮やおせちは食べましたか？冬休みは日本の伝統的な行事や行事食に接するともいい機会でもあります。

さあ、新しい年の始まりです。

毎日の食生活を大切にして、この1年も健康で元気に過ごしましょう。

給食室では、今年も「安全でおいしい給食」をみんなに届けるようがんばります。

よろしくお願ひいたします。



お正月のおもちにひと工夫

揚げ餅のみぞれ煮

<材料 4人分>

小餅 8個
大根 400g
・だし汁 2カップ
・しょうゆ 大さじ2
・みりん 大さじ2

<作り方>

- ①餅を160°C程度の油で揚げる。
 - ②大根をおろす。
 - ③鍋にだしと調味料を煮立たせ、大根おろしを加える。
 - ④鍋に揚げ餅を加えてひと煮立ちしたら出来上がり。
- *めんつゆを使うとより簡単です。

お餅のミートグラタン

<材料 2人分>

小餅 4個
市販のミートソース 100g
溶けるチーズ 適量

<作り方>

- ①小餅は水にさっとぐらせ、柔らかくなるまでレンジで加熱。
 - ②餅にミートソースをからめ、チーズをのせてオーブントースターで焼く。焼き色がついたら出来上がり。
- *手作りミートソースだと、おいしさ倍増❤と思います。

