



氷川中学校

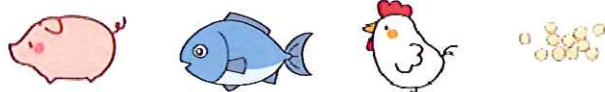
明けまして
おめでとうございます



本年もスタッフ一同、おいしくて、安心・安全な給食作りに努めますので
よろしくお願いします。

寒さに負けない体をつくろう

体力をつける食べ物をとろう
たんぱく質



体を温める食べ物をとろう
炭水化物



抵抗力をつける食べ物をとろう
ビタミンA ビタミンB1 ビタミンC



学校給食週間
があります

1月24日～1月30日は、全国学校給食週間です。
給食週間には、給食開始当時から再現した給食や
いろいろなセレクト給食を予定しています。
★カレーとハヤシライス ★ゼリー
★トンカツと魚フライ ★トースト

生徒のみなさん、保護者の皆様へ

日頃から氷川中学校の給食にご理解とご協力いただきありがとうございます。
園田先生のお休みの間をあずかりましたが、給食室の先生方の励ましのおかげでがんばる
ことができました。
毎日、残菜0でうれしかったです。

田脇

献立名	材料			エネルギー タンパク質	有・無		
	主にエネルギー になる	主に体の組織を つくる	主に体の調子を 整える		1 年	2 年	3 年
10 赤飯 牛乳 松風焼き 紅白なます 野菜雑煮 みかんゼリー	米 もち米 パン粉 砂糖 けしの実 ごま さといも	あずき(乾) 鶏肉 卵 かつお節 こんぶ	ねぎ たまねぎ しょうが だいこん にんじん こまつな ごぼう みかん しいたけ みかんジュース	828 34.4	○	○	○
11 麦ごはん 牛乳 豆腐の変わり揚げ きんぴら 鏡開き ぜんざい ミニトマト	米 パン粉 油 精麦(ぶちまる君) でんぷん 砂糖 じゃがいも 白玉だんご	豆腐 たら 卵 枝豆むき身 あずき(乾)	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん トマト いんげん	968 32.0	○	○	○

12 木	セルフおにぎり(ツマヨ) がめ煮 牛乳 白菜の塩昆布和え 大豆のりんかけ	米 さといも 砂糖 精麦(ぶちまる君) こんにやく 油 黒砂糖 でんぷん	ノンドリップツナ 鶏肉 いり大豆 生揚げ(厚揚げ)	のり たまねぎ にんじん ごぼう れんこん 白菜 いんげん しいたけ キャベツ こんぶ	861 35.8	○	○	○
13 金	蒸しパン(黒糖) 牛乳 きつねうどん じゃこ豆サラダ ぼんかん	黒砂糖 冷うどん麺 砂糖 ごま油 ホームケーキミックス	ちりめん あげ 鶏肉 こんぶ かまぼこ かつお節 ミックスピーズ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり ぼんかん	768 28.6	○	○	○
16 月	米粉パン 牛乳 白菜のクリーム煮 ブロッコリーサラダ	米 砂糖 バター ショートニング 油 じゃがいも 強力粉	豚肉 うずら卵 クリーム ミックスチーズ	にんじん たまねぎ 白菜 マッシュルーム コーン ブロッコリー カリフラワー	785 32.8	○	○	○
17 火	麦ごはん 牛乳 魚の磯辺揚げ 切干大根の煮物 みそ汁(かぼちゃ) ぼんかん	米 でんぷん 油 精麦(ぶちまる君) 砂糖 薄力粉	赤魚切身 あげ かまぼこ わかめ かたくちいわし(煮干)	あおのり だいこん ねぎ にんじん しいたけ かぼちゃ たまねぎ ぼんかん	852 30.2	○	○	○
18 水	中華まぜご飯 牛乳 レバーとポテトのナッツ和え ワンタンスープ ミニトマト	米 油 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも カシューナッツ ワンタン(スープ無)	鶏肉 卵 かまぼこ 枝豆むき身 鶏レバーの粉つき	にんじん れんこん 白菜 たけのこ コーン もやし しょうが しいたけ ピーマン きくらげ トマト	901 32.8	○	○	○
19 木	麦ごはん 牛乳 みそおでん ごま酢あえ ちりめん入り昆布の佃煮	米 こんにやく 精麦(ぶちまる君) さといも 砂糖 ごま ごま油	ちくわ こんぶ 鶏肉 うずら卵 厚揚げ ちりめん かつお節 わかめ	にんじん だいこん もやし きゅうり	755 30.7	○	○	○
20 金	カップパン 牛乳 スパゲティ・ミートソース カリフラワーのピクルス ミルクゼリー	バター 砂糖 油 ホームケーキミックス スパゲティ(乾)	卵 ウィナー 牛肉 豚肉 ミックスチーズ	コーン にんじん たまねぎ にんにく ピーマン きゅうり カリフラワー イナアガー	882 32.8	○	○	○
23 月	ミルクパン 牛乳 ポテトグラタン コールスローサラダ きのこスープ	ショートニング 油 砂糖 マーガリン じゃがいも 強力粉 中力粉 薄力粉	牛肉 ベーコン ミックスチーズ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん えのきたけ (冷)ホールコーン しめじ パセリ	808 28.8	○	○	○
24 火	麦ごはん 牛乳 塩鮭 五色あえ 呉汁 高菜の油炒め	米 砂糖 ごま油 精麦(ぶちまる君) さといも ごま 油 ピーナッツ	鮭 大豆 あげ かつお節 かたくちいわし(煮干)	(冷)ホールコーン 白菜 もやし ほうれん草 ねぎ にんじん しいたけ たかな漬	803 36.1	○	○	○
25 水	麦ごはん 牛乳 セレクト(カレー・ハヤシ) ビーンズサラダ フルーツヨーグルト	米 じゃがいも 油 精麦(ぶちまる君) 砂糖	牛肉 ヨーグルト ミックスチーズ ミックスピーズ	にんじん たまねぎ 桃 にんにく しょうが りんご だいこん みかん (冷)ホールコーン バインアップル	982 27.4	○	○	○
26 木	麦ごはん 牛乳 鶏の塩こうじ焼き ひじきれんこん かき卵汁 セレクトゼリー	米 こんにやく 油 精麦(ぶちまる君) 砂糖 でんぷん	かまぼこ 鶏肉 ひじき あげ 枝豆むき身 卵 かつお節 だしこんぶ	しょうが れんこん ねぎ にんじん こまつな りんごジュース濃縮還元 イナアガー	790 29.6	○	○	○
27 金	丸パン 牛乳 揚げ物セレクト カミカミサラダ コーンシチュー	バター 油 強力粉 砂糖 パン粉 ごま ごま油 じゃがいも 中力粉 薄力粉	豚肉 卵 さきいか ベーコン クリーム	ごぼう もやし キャベツ にんじん たまねぎ コーン	1,022 35.7	○	○	○
30 月	トーストセレクト 牛乳 ポテトサラダ 野菜スープ(トマト)	ショートニング 油 砂糖 じゃがいも 強力粉 中力粉	ベーコン ミックスチーズ ハム 枝豆むき身	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん (冷)ホールコーン キャベツ こまつな しめじ トマト パセリ	794 26.2	○	○	○
31 火	そぼろ丼 牛乳 春雨の酢の物 里いものみそ汁 ちりめん入り昆布の佃煮	米 油 砂糖 ごま はるさめ ごま油 さといも アーモンド ピーナッツ	鶏肉 卵 わかめ あげ ちりめん かたくちいわし(煮干)	しょうが ピーマン ねぎ キャベツ きゅうり にんじん きくらげ コーン えのきたけ	862 35.6	○	○	○

献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。