

予定献立表（中学校）

令和6年 1月

日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	おかず	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
10 水	ご飯	肉豆腐 野菜炒め いよかん	牛乳	米, しらたき, 油, 砂糖	牛乳, 豚肉, 豆腐	人参, 玉ねぎ, 長ねぎ, 小松菜, しいたけ, しょうが, キャベツ, もやし, ピーマン, いよかん	719 kcal 29.8 g
11 木	きなこ揚げパン	ラビオリスープ ミモザソテー 大根サラダ(中華ドレ)	牛乳	パン, 油, 砂糖, 小麦粉, パン粉, マヨネーズ, でん粉	きな粉, 牛乳, ベーコン, ハム, 卵, 豆乳, 豚肉	にんにく, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, ほうれん草, チンゲン菜, もやし, 大根	772 kcal 29.7 g
12 金	ご飯 のり佃煮 1/11読聞き	雑煮風白玉汁 にら入り卵焼き 炒りなます	牛乳	米, 白玉団子, ごま油, こんにゃく, 砂糖, ごま, 油	牛乳, 鶏肉, なた, 卵, ハム, 油揚げ, 海苔	人参, しいたけ, 白菜, ほうれん草, 長ねぎ, 玉ねぎ, にら, 大根, れんこん	778 kcal 30.2 g
15 月	背割りコッペパン	白いんげん豆のポタージュスープ チリピーズ 小松菜ともやしのサラダ(ソイドレ)	牛乳	パン, 油, 小麦粉, バター	牛乳, いんげん豆, 豆乳, 生クリーム, チーズ, 大豆, レンズ豆, 豚肉, 大豆たんぱく	とうもろこし, 玉ねぎ, しょうが, にんにく, 人参, トマトピューレ, 小松菜, もやし	776 kcal 32.6 g
16 火	ゆで中華麺	みそラーメンスープ 野菜チップス ヨーグルト	牛乳	中華麺, 油, ごま, さつまい芋, 油	牛乳, 豚肉, なた, わかめ, みそ, ヨーグルト	にんにく, しょうが, もやし, キャベツ, 長ねぎ, とうもろこし, れんこん, 人参, さやいんげん, かぼちゃ	856 kcal 37.9 g
17 水	マーブル食パン	ポテトスープ ヤンニョムチキン 野菜とコーンのサラダ(ごまドレ)	みかん ジュース	マーブルパン, じゃが芋, 油, でん粉, 砂糖, ごまドレッシング	鶏肉	みかんジュース, 玉ねぎ, 人参, セロリ, しょうが, キャベツ, 小松菜, とうもろこし	792 kcal 25.2 g
18 木	麦ご飯 ポークカレー	海藻サラダ(和風ドレ) みかん	牛乳	米, 麦, じゃが芋, 油, バター, 小麦粉	牛乳, 豚肉, レンズ豆, 脱脂粉乳, チーズ, 海藻ミックス	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, さやいんげん, トマト, 白菜, もやし, 大根, みかん	784 kcal 26.7 g
大久野小6年生メニュー 😊							
19 金	背割りコッペパン	イタリアントマトスープ ツナペースト(ノンエッグマヨ) ガーリックポテト	牛乳	パン, パン粉, 油, じゃが芋, バター	牛乳, ベーコン, 卵, チーズ, ツナ	玉ねぎ, トマト, とうもろこし, 人参, にんにく	819 kcal 33.2 g
22 月	ご飯	うずら入り酢鶏 キャベツのお浸し(醤油) みかん	牛乳	米, でん粉, 油, 砂糖	牛乳, 鶏肉, うずら卵	しょうが, 人参, 玉ねぎ, 筍, ピーマン, しいたけ, キャベツ, 小松菜, みかん	806 kcal 31.4 g
23 火	ご飯 ☆秋田県の郷土料理☆	芋の子汁 鯖のおろしだれがけ 煮浸し	牛乳	米, 里芋, こんにゃく, 油, 砂糖	牛乳, 鶏肉, 豆腐, みそ, 鯖, 油揚げ, かつお節	玉ねぎ, 人参, まいたけ, ごぼう, 長ねぎ, 大根, キャベツ, 小松菜	771 kcal 32.5 g
24 水	食パン 大豆入り チョコクリーム	ポトフ 鮭の竜田揚げ 三色ソテー	牛乳	パン, じゃが芋, 油, でん粉, 油, チョコクリーム	牛乳, 鶏肉, ウィンナー, 鮭	玉ねぎ, 人参, キャベツ, さやいんげん, しょうが, 枝豆, とうもろこし	860 kcal 39.1 g
25 木	ご飯 中国料理	ワンタンスープ 韓国風肉じゃが 白菜のお浸し(醤油)	牛乳	米, ワンタンの皮, ごま油, じゃが芋, 油, 砂糖, ごま	牛乳, 豚肉, 大豆たんぱく	しょうが, 人参, もやし, チンゲン菜, 長ねぎ, にんにく, 万能ねぎ, 白菜, 小松菜	751 kcal 29.4 g
26 金	校給 ほうれん草食パン	かぼちゃのカレー煮 ソーセージとじめじのソテー いよかん	牛乳	パン, じゃが芋, 油, バター, 小麦粉	牛乳, 鶏肉, ベーコン, レンズ豆, ひよこ豆, 脱脂粉乳, 生クリーム, 豆乳, ウィンナー	にんにく, かぼちゃ, 玉ねぎ, とうもろこし, トマトピューレ, さやいんげん, しめじ, いよかん	759 kcal 26.7 g
29 月	食 キムチご飯	A B C スープ 鶏肉の唐揚げ 青菜のお浸し(鰹節・醤油)	牛乳	米, ごま油, マカロニ, でん粉, 油	豚肉, 牛乳, ベーコン, 鶏肉, かつお節	にんにく, にら, キムチ, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, ほうれん草, しょうが, もやし	768 kcal 32.2 g
30 火	コッペパン	コーンシチュー 鯨の竜田揚げ コールスローサラダ(フレドレ)	東京牛乳	パン, 油, じゃが芋, バター, 小麦粉, でん粉	牛乳, 鶏肉, 豆乳, 生クリーム, 鯨肉	玉ねぎ, 人参, セロリ, とうもろこし, にんにく, しょうが, キャベツ	835 kcal 36.2 g
1/24~1/30 学校給食週間							
31 水	そぼろご飯	キャベツの味噌汁 いかの醤油マヨネーズ焼き じゃが芋の旨煮	牛乳	米, 油, 砂糖, マヨネーズ, じゃが芋	鶏肉, 卵, 牛乳, 油揚げ, みそ, いか, 豚肉, さつまい芋	しょうが, キャベツ, 長ねぎ, 玉ねぎ, 人参, さやいんげん, しいたけ	785 kcal 39.9 g

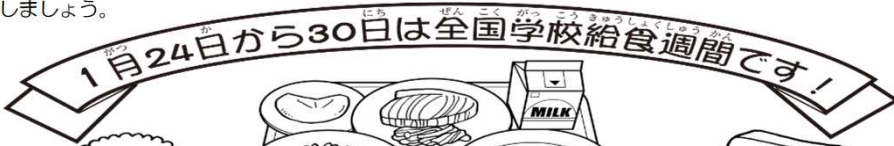
都合により献立が変更になる場合があります。
 ・1月29日(月)が今月の引き落とし日になります。前日までに口座の残高を確認してください。
 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414

= 3学期の給食開始日 =
 大久野中 1月11日(木)
 平井中 1月10日(水)

日の出町平均
 789
 32.0
 学校給食摂取基準
 830
 (範囲) (27~42)



新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか? 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

30日(火) 昔の給食献立...鯨の竜田揚げとコッペパンが、昔の給食を思わせるメニューです。また、学校給食週間に合わせて東京牛乳も提供します。

※ 今月の日の出の野菜 ※

- 白菜 (松本さん)
- 大根・キャベツ (馬場さん)
- 人参 (原島さん)
- さつまい芋 (木住野さん)
- じゃが芋 (木住野さん) ...26日

献立表※マークの料理に入っています。感謝していただきましょう♪

...全量

16日(火)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。