

令和5年度 丸岡南中学校 1月学校給食予定献立表

つぐみ福祉会
丸岡南中事業所

A食・・・ご飯

B食・・・麺食

日	献立	材料	備考	日	献立	材料	備考
9 (火) A	れんこん入り ハヤシライス フレンチサラダ 雑煮 ゼリー	米 豚肉 玉葱 れんこん 人参 キャベツ ハム きゅうり パイナップル (白玉) 鶏肉 ごぼう 人参 小松菜 舞茸 (ゼリー)	 鏡開き				
	866 30.4	23.6 327 3.1 136.1	2.5				
10 (水) A	ご飯 豚キムチ 肉まん 野菜たっぷりスープ	米 豚肉 人参 (白菜キムチ) もやし ニラ 白菜 (肉まん) ウインナー ジャガ芋 キャベツ 玉葱 人参 しめじ		10 (水) B	ベーコンとしめじの クリームパスタ 手作りいも天 打ち豆サラダ	スパゲティ ベーコン 玉葱 しめじ グリンピース バター さつまいも 大豆 枝豆 コーン ハム キャベツ	
	829 32.5	17.8 304 2.7 112.6	2.9		824 26.6	29.6 367 2.6 109.1	1.6
11 (木) A	ご飯 麻婆豆腐 わかめサラダ ピリ辛野菜スープ	米 豚肉 豆腐 玉葱 人参 葱 生姜 にんにく わかめ 大根 小松菜 コーン ごま 豚肉 キャベツ 人参 干椎茸 ラー油		【アイアン献立】			
	827 35.2	26.3 435 4.5 119.8	2.4				
12 (金) A	ご飯 鱈のネギ味噌焼き ごまマヨサラダ 卵と春雨のスープ	米 鱈 葱 豚肉 キャベツ パプリカ 人参 マヨネーズ ごま 卵 春雨 玉葱 人参 グリンピース		12 (金) B	胡麻豆乳うどん かぶとツナサラダ チーズ竹輪天ぷら	うどん 鶏肉 かぼちゃ 玉葱 人参 エリンギ ごま 豆乳 ツナ かぶ キャベツ 竹輪 チーズ	
	826 35.5	21.9 326 2.4 116	2		837 29.3	16.1 320 2 141.8	3
15 (月) A	ご飯 回鍋肉 きゅうりと大根の中華漬け ピリ辛スープ	米 豚肉 にんにく 生姜 キャベツ 人参 ピーマン トウバンジャン きゅうり 大根 唐辛子 コーン しめじ 玉葱 人参 ごま ラー油		15 (月) B	ご飯 ポークチャップ ポテトサラダ チキンスープ	米 豚肉 玉葱 しめじ にんにく じゃが芋 人参 コーン ウインナー マヨネーズ 鶏肉 玉葱 カリフラワー グリンピース	
	827 27.1	22.2 297 2.1 124.8	3		827 32.1	28.4 261 2 119.9	1.8
16 (火) A	野菜たっぷり豚丼 小松菜とひじきの胡麻和え もやしの味噌汁	米 豚肉 玉葱 干椎茸 こんにゃく 生姜 人参 ジャガ芋 小松菜 ひじき 人参 えのき ごま もやし 薄揚げ 白菜 玉葱 葱		16 (木) B	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 キャベツの梅和え 味噌けんちん汁	米 鶏肉 大根 生姜 キャベツ きゅうり 竹輪 梅 豆腐 玉葱 人参 こんにゃく しめじ 葱	
	820 38.1	21.3 316 4.1 123.7	2.4		832 33.1	27.2 340 3.2 119.6	2.6
17 (水) A	ご飯 鶏肉のガーリック焼き マカロニサラダ じゃが芋の味噌汁	米 鶏肉 にんにく マカロニ ハム 玉葱 人参 きゅうり ごま じゃが芋 厚揚げ わかめ 玉葱		17 (水) B	ワンタン麺 野菜のチーズ焼き 三色ナムル	中華麺 鶏肉 キャベツ 玉葱 人参 (ワンタン) 葱 生姜 じゃが芋 かぼちゃ 玉葱 コーン チーズ マヨネーズ 卵 もやし 人参	
	812 36.2	24.4 309 2.7 129.1	2.5		814 36.2	33.4 467 2.3 106	3.8
18 (木) A	ご飯 ハンバーグ ミルクソース キャベツの梅和え 打ち豆チキンスープ	米 (ハンバーグ) 玉葱 しめじ 人参 チーズ キャベツ 小松菜 しらす 梅 打ち豆 鶏肉 キャベツ 枝豆		【歯ッピ一献立】			
	851 31.6	28.2 443 4.2 125.1	2.9				
19 (金) A	青大豆ご飯 筑前煮 りんごとかぶのサラダ 冬野菜汁	米 青大豆 鶏肉 れんこん 人参 こんにゃく いんげん りんご かぶ 人参 キャベツ ハム 薄揚げ 里芋 玉葱 白菜 大根		【ふるさと献立】			
	818 34.7	25.1 454 4.3 122.2	2.5				
栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(%)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	炭水化物(g)	塩分(g)

★()書きの材料は、加工食品です。

〈給食週間〉

給食週間とは学校給食の意義や役割について、児童・生徒や教職員、保護者、地域の人への理解と関心を深める為に設けられた期間のことです。
今年1月22日からの1週間を給食週間とし、様々な献立を提供します。



A食・・・ご飯

B食・・・麺食

日	献立	材料	備考	日	献立	材料	備考
22 (月) A	カレーライス チキンカツ ココロサラダ ゼリー	米 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく 生姜 カレールウ (チキンカツ) 大豆 ハム チーズ キャベツ きゅうり (いちごゼリー)		【リクエスト給食献立2年生】 みんなが大好きなカレーにカツをトッピング！ ココロサラダもカレーと相性抜群です。食後のイチゴゼリーもお楽しみに	22 (月) B	カレーライス チキンカツ ココロサラダ イチゴゼリー	
	858	28.1	27.8				
23 (火) A	わかめご飯 サーモンのザクザク揚げ 大根サラダ コンソメスープ ゼリー	米 わかめ 鮭 コーンフレーク パン粉 大根 竹輪 キャベツ きゅうり ごま 鶏肉 じゃが芋 キャベツ 玉葱 人参 (りんごゼリー)		【リクエスト給食献立1年生】 コーンフレークの衣をつけたサーモンフライです。ザクザクの食感が 食欲をそそります。コンソメスープでしっかり野菜を摂りましょう。 この日の締めはりんごゼリーですよ♪	23 (火) B	サーモンフライ 大根サラダ コンソメスープ りんごゼリー	
	806	36.3	19.7				
24 (水) A	唐揚げ丼 春雨サラダ ブルーベリータルト	米 鶏肉 キャベツ ごま 春雨 ハム きゅうり 人参 (ブルーベリータルト)		【リクエスト給食献立3年生】 給食の人気メニューである唐揚げをご飯にトッピング！！ ブルーベリータルトは今年度初のデザートです。どうぞお楽しみに♪	24 (水) B	唐揚げ丼 春雨サラダ ブルーベリータルト	
	900	30.1	35.5				
25 (木) A	ご飯 赤カレイのフライ いろいろ野菜の胡麻和え すいとん汁	米 (赤ガレイフライ) キャベツ 人参 もやし コーン アスパラガス ごま (すいとん) 鶏肉 じゃが芋 玉葱 小松菜		【天神講献立】	25 (木) B	赤カレイのフライ いろいろ野菜の胡麻和え すいとん汁	
	832	33.3	20.3				
26 (金) A	ご飯 煮あげ 小松菜とさつま芋のサラダ 野菜の呉汁 デザート	米 厚揚げ さつま芋 ハム きゅうり 小松菜 コーン 大豆 大根 人参 玉葱 ごぼう 舞茸 葱 (羽二重餅)		【福井県郷土料理献立】	26 (金) B	煮あげ 小松菜とさつま芋のサラダ 野菜の呉汁 デザート	
	811	29.6	19.2				
29 (月) A	ご飯 酢豚 キャベツの胡麻和え 豆腐のスープ	米 豚肉 玉葱 人参 じゃがいも 生姜 キャベツ もやし ごま 豆腐 ベーコン 玉葱 葱		【リクエスト給食献立2年生】 みんなが大好きなカレーにカツをトッピング！ ココロサラダもカレーと相性抜群です。食後のイチゴゼリーもお楽しみに	29 (月) B	ごぼう入りミートスパゲティ 大豆のサラダ 和風ポトフ	スパゲティ 鶏肉 豚肉 ごぼう 玉葱 人参 トマト缶 大豆 チーズ 人参 キャベツ コーン 厚揚げ ウィンナー レンコン さつま芋 人参 小松菜
	830	27	24.9				
30 (火) A	打ち豆チャーハン 揚げシューマイ 葱スープ	米 大豆 ベーコン コーン 玉葱 人参 枝豆 (シューマイ) 鶏肉 豆腐 わかめ 人参 葱		【リクエスト給食献立1年生】 コーンフレークの衣をつけたサーモンフライです。ザクザクの食感が 食欲をそそります。コンソメスープでしっかり野菜を摂りましょう。 この日の締めはりんごゼリーですよ♪	30 (火) B	打ち豆チャーハン 揚げシューマイ 葱スープ	
	833	30.3	30.2				
31 (水) A	ご飯 鶏肉の七味焼き 含め煮 なめこの味噌汁	米 鶏肉 唐辛子 じゃが芋 はんぺん こんにゃく 厚揚げ 人参 インゲン 豆腐 薄揚げ 玉葱 なめこ 葱		【リクエスト給食献立3年生】 給食の人気メニューである唐揚げをご飯にトッピング！！ ブルーベリータルトは今年度初のデザートです。どうぞお楽しみに♪	31 (水) B	ご飯 イカリングフライ 含め煮 なめこの味噌汁	米 (イカリングフライ) じゃが芋 はんぺん こんにゃく 厚揚げ 人参 インゲン 豆腐 薄揚げ 玉葱 なめこ 葱
	839	39	24.2				
栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(%)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	炭水化物(g)	塩分(g)

<お皿の正しい置き方について>

お盆の上にお皿を並べる時、正しい場所を意識していますか？

ご飯茶碗は向かって左側、汁椀は右側・・・と、お皿にはすべて決まった場所があります。

一見上下のない仕切り皿にも正しい向きがあり、メインとなるおかずが左側に来るように盛付がされています。

配膳中、なんとなく置いて「お皿が乗らない！」という声も良く聞かれます。

お皿の正しい位置や和食のマナーを覚えましょう。