



令和5年1月予定献立表



[中学校]

酒々井町学校給食センター

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類・砂糖	6群 油脂	
11	水	麦ご飯	○	福神漬け チキンカレー 合わせるゼリーフルーツ	鶏肉 大豆	牛乳	人参	福神漬け にんにく 生姜 玉葱 ナタデココ こんにゃく みかん缶 パイン缶	米 麦 じゃが芋 いちごゼリー	油	861 23.6 19.1 3.0
12	木	ご飯	○	松風焼き えのきだけの酢の物 白玉雑煮 みかん	松風焼き かにかま 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	きゅうり えのき 干し椎茸 大根 みかん	米 砂糖 白玉		786 31.9 16.7 2.9
13	金	ご飯	○	厚焼玉子 海草サラダ 肉じゃが	卵 豚肉	牛乳 海草	人参 さやいんげん	キャベツ きゅうり 玉葱 白滝	じゃが芋 砂糖	油	803 30.5 19.8 3.2
酒々井中 3年1&3組 リクエスト献立		きなこ 揚げパン	● ココア	シーザーサラダ(ドレッシング) ミネストローネ レモンソーダゼリー	きな粉 鶏肉 大豆	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	カリフラワー キャベツ きゅうり にんにく 玉葱 セロリ	パン 砂糖 マカロニ ゼリー	油	859 28.6 30.7 3.3
16	月	梅ご飯	○	さばおほか煮 ほうれん草の和風サラダ 酒々井味噌のスキージ	さば かつお節 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 海苔	ほうれん草 江戸菜 人参	梅 えのき ごぼう 大根 干し椎茸 長葱	米 砂糖 さつま芋	油	856 31.3 28.1 4.8
17	火	ご飯	○	鶏肉のごま味噌焼き 1個 切り昆布の煮物 かぶのトロみ汁 青のり小魚	鶏肉 味噌 さつま揚げ 大豆 油揚げ 生揚げ	牛乳 昆布	人参 さやいんげん	生姜 しめじ かぶ	米 砂糖 でんぷん	ごま 油	772 37.8 19.0 3.6
食育の日		麦ご飯	○	シューマイ 2個 チンジャオロースー わかめスープ はちみつヨーグルト	シューマイ 豚肉 ほたて	牛乳 わかめ ヨーグルト	ピーマン 赤ピーマン 人参 小松菜	にんにく 生姜 たけのこ 玉葱 コーン えのき 長葱	米 麦 砂糖 でんぷん マロニー	油 ごま油	822 30.6 20.4 3.6
18	水	ご飯	○	あじクリームチーズフライ(ソース) 枝豆サラダ 大根スープ	あじ ハム ベーコン	牛乳 チーズ ひじき	人参 小松菜 ブロッコリー	枝豆 もやし 玉葱 しめじ コーン 大根	米 砂糖	油	837 30.1 28.4 3.7
19	木	カレーピラフ	○	マカロニグラタン 人参サラダ ウインナーポトフ	ツナ ウインナー 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ	きゅうり セロリ 玉葱 大根 しめじ	米 マカロニ 砂糖 じゃが芋	油	875 26.8 29.6 4.3
全国学校給食週間(1/24~30)		ご飯	○	鮭の甘塩焼き 小松菜と竹輪の和え物 味噌けんちん汁 はちみつゆずゼリー	鮭 竹輪 かつお節 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参	こんにゃく 大根 ごぼう 長葱	米 里芋 ゼリー	ごま	767 41.3 14.6 2.2
20	金	ご飯	○	春巻 にらともやしの中華和え 中華風コーンスープ 型抜きチーズ 2個	春巻 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	にら 人参 小松菜	もやし 玉葱 干し椎茸 コーン みかん	米 砂糖	ごま油	831 26.9 27.9 3.5
21	水	丸パン	○	ポテトとベーコンのオムレツ(ケチャップ) カル鉄サラダ 白花豆のポタージュ	卵 ベーコン ハム 白花豆 鶏肉 大豆 ひよこ豆	牛乳 ひじき チーズ	人参 パセリ	きゅうり 玉葱	パン じゃが芋	油	843 34.4 31.7 4.7
酒々井中 3年1&2&4組 リクエスト献立		ご飯	○	鶏の唐揚げ 2個 お浸し 酒々井味噌の豚汁 お米のタルト	鶏肉 かつお節 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 人参	生姜 にんにく もやし ごぼう 大根 こんにゃく 長葱	米 でんぷん 里芋 タルト	油	889 37.2 25.1 3.6
22	火	スパゲティ ナポリタン	○	ミニクロワッサン 温野菜サラダ(ドレッシング) プリン	ベーコン ウインナー 大豆	牛乳	人参 ピーマン ブロッコリー	にんにく 玉葱 エリンギ コーン カリフラワー	スパゲティ パン じゃが芋 プリン	油	796 25.7 36.9 2.9
23	月	ご飯 (味付け海苔)	○	鰯の辛子焼き 切干大根の煮物 せんべい汁 わらび餅	鰯 油揚げ 鶏肉	牛乳 海苔	人参 さやいんげん 小松菜	干し椎茸 切干大根 ごぼう しめじ 長葱	米 砂糖 せんべい わらび餅	油	844 31.0 19.1 3.3

★1月分給食費の口座振替日は、12月26日(月)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、2月分と同じ日(1月31日)に再振替をします。

★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

学校給食摂取基準(12~14歳の場合)

	月平均
エネルギー	830kcal
たんぱく質	27.0~41.5g
脂質	18.4~27.7g
食塩相当量	2.5g未満



謹賀新年



新年を迎え、気持ちを新たに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、朝ごはんを食べて登校しましょう!



今月の酒々井産

