

# 1月分 予定献立表

## 清瀬市立清瀬第二中学校

月	火	水	木	金
<p>明けましておめでとうございます！今年も安心・安全でおいしい給食をお届けできるよう給食室一同頑張りますので、皆さんぜひひもりもり食べてくださいね！</p> <p>さて、1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。献立を見ながら、給食について考える機会にしてみてくださいね。</p> <p><b>給食について考えよう</b> ～全国学校給食週間～</p> <p>食べ物をつくりみんなの健康も考え食べることが大好きになってもらえる献立づくり</p> <p>毎日おいしく作ることができる調理員さん</p> <p>みんなの成長を願う大人の私たち</p>		<p><b>給食とコロナ感染症対策・・・</b></p> <p>コロナウイルス感染症対策に伴い、給食も様々な対応に追われる日々...その中で、肉や魚など本来であれば飲食店で使われるはずだった食材が使われずに余っているという状況も生まれつつあります。</p> <p>そこで今月、国からの補助を得て牛肉を給食で使うことになりました。食育の日である19日に牛丼として登場します。給食ではなかなか無い機会となりますので、ぜひひもりもり食べてくださいね！</p>	<p>7日</p> <p>始業式</p>	<p>8日</p> <p>ドライカレー</p> <p>りんご</p> <p>シーフードサラダ</p> <p>17種 - 856 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 2.2 g</p> <p>牛乳(飲用)、豚ひき肉、大豆(国産、乾)、冷凍むぎそば、いか、短冊、たこスライス、精白米、精麦、サラダ油、薄力粉、有塩バター、上白糖、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、きゅうり、キャベツ、だいこん、りんご</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>成人の日</p>	<p>親子丼(刻み海苔)</p> <p>二色野菜のピリ辛漬</p> <p>おしるこ</p> <p>17種 - 906 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.5 g</p> <p>牛乳(飲用)、鶏肉モモ(小間)、たまご、きざみのり、あずき(乾)、絹ごし豆腐、精白米、精麦、白いりごま、上白糖、こま油、白玉粉、上新粉、玉葱、にんじん、だいこん、きゅうり</p>	<p>手作りなめだけ</p> <p>さわらのみそマヨ焼き</p> <p>おおかあえ</p> <p>みそ汁</p> <p>17種 - 822 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 3.2 g</p> <p>牛乳(飲用)、さわら(切り身)60g、白みそ、おおかあし、油揚げ、赤みそ、精白米、精麦、白いりごま、上白糖、マヨネーズ、サラダ油、じゃがいも、えのきたけ、玉葱、万能ねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、こまつな</p>	<p>きなごま揚げパン</p> <p>オレンジかん</p> <p>チーズコーンポテト</p> <p>昆布団子スープ</p> <p>17種 - 825 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳(飲用)、きな粉(大豆)、ダイスチーズ、干ひじき(乾)、鶏ひき肉、刻み昆布、たまご、粉寒天、コッパン60g、揚げ油、白すりごま、上白糖、じゃがいも、でんぷん、普通はるさめ(乾)、ホールコーン(冷凍)、しょうが、はくさい、にんじん、こまつな、ねぎ、干し椎茸、みかんジュース</p>	<p>のりの佃煮</p> <p>肉じゃが煮</p> <p>みかん</p> <p>みそ汁</p> <p>17種 - 776 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用)、きざみのり、豚モモ肉(こま切り)、木綿豆腐、生わかめ(塩抜き)、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、上白糖、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、玉葱、にんじん、さやいんげん、えのきたけ、みかん</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>チキンライス</p> <p>プレーンオムレツ</p> <p>ミルクかん</p> <p>野菜スープ</p> <p>17種 - 876 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳(飲用)、鶏肉モモ(小間)、たまご、牛乳(調理用)、ベーコン(短冊)、レンズまめ(乾)、生クリーム、上白糖、粉寒天、精白米、精麦、有塩バター、サラダ油、三温糖、じゃがいも、トマトケチャップ、にんにく、玉葱、にんじん、エリンギ、グリーンピース(冷凍)、トマトピューレ、キャベツ、ほうれんそう、みかん缶、パイン缶</p>	<p>牛肉登場！貴重な機会です。</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>みそ汁</p> <p>17種 - 920 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 36.8 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳(飲用)、和牛リブロース、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、しらたき、三温糖、アーモンド(粉末)、アーモンド(ダイス)、上白糖、玉葱、にんじん、えのきたけ、さやいんげん、キャベツ、こまつな、だいこん、はくさい、ねぎ</p>	<p>ツナコーンチーズトースト</p> <p>フルーツヨーグルトがけ</p> <p>ポルシチ</p> <p>17種 - 863 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 37.3 g 食塩相当量 2.1 g</p> <p>牛乳(飲用)、オイルツナ(ルー)、ピザチーズ、豚モモ肉(角切り)、プレーンヨーグルト、無塩食パン60g、マヨネーズ、サラダ油、じゃがいも、上白糖、ホールコーン(冷凍)、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、だいこん、キャベツ、ブロッコリー、セロリ、トマトピューレ、トマトケチャップ、かぶ、みかん缶、パイン缶、黄桃缶</p>	<p>麻婆丼</p> <p>りんご</p> <p>中華コーンスープ</p> <p>17種 - 847 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用)、木綿豆腐、大豆(国産、乾)、豚ひき肉、赤みそ、ボンレスハム(短冊)、たまご、精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、上白糖、ラー油、でんぷん、こま油、しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、たけのこ(ゆで)、にら、玉葱、ホールコーン(冷凍)、クリームコーン缶詰、パセリ、りんご</p>	<p>エゴフリかけ</p> <p>鮭のちゃん焼き</p> <p>ごまあえ</p> <p>豚汁</p> <p>17種 - 785 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.2 g</p> <p>牛乳(飲用)、ちりめんじゃこ、生鮭(切り身)60g、赤みそ、豚モモ肉(こま切り)、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、精白米、芽芽玄米、白いりごま、有塩バター、上白糖、白すりごま、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく、キャベツ、玉葱、ピーマン、にんじん、ほうれんそう、だいこん、こぼろ、ねぎ</p>
25日	26日	27日	28日	29日
<p>1月24日～30日 全国学校給食週間</p> <p>わかめおにぎり(2個)</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>おひたし</p> <p>すいとん</p> <p>17種 - 772 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳(飲用)、炊き込みわかめ、さば切り身60g、鶏肉モモ(小間)、精白米、薄力粉、サラダ油、さといも、はくさい、だいこん、にんじん、こぼろ、ねぎ、干し椎茸</p>	<p>五色ご飯</p> <p>はたはたの唐揚げ(3本)</p> <p>くるみあえ</p> <p>栄養みそ汁</p> <p>17種 - 810 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>牛乳(飲用)、鶏ひき肉、油揚げ、はたはた、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、精白米、サラダ油、さといも、上白糖、白いりごま、でんぷん、揚げ油、くるみ、こまつな、にんじん、しょうが、だいこん、はくさい、ねぎ、こぼろ</p>	<p>くじらの竜田揚げ</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>コーンシチュー</p> <p>コッパン</p> <p>17種 - 810 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>牛乳(飲用)、くじら肉、大豆(国産、乾)、ひよこまめ(乾)、鶏肉モモ(角)、牛乳(調理用)、粉チーズ生クリーム、コッパン60g、上新粉、でんぷん、揚げ油、こま油、サラダ油、上白糖、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、りんご、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、クリームコーン缶詰、ホールコーン(冷凍)、パセリ</p>	<p>スパゲティミートソース(ソフト麺)</p> <p>フルーツ人参白玉</p> <p>ツナサラダ</p> <p>17種 - 866 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>牛乳(飲用)、豚ひき肉、大豆(国産、乾)、粉チーズ、オイルツナ(ルー)、絹ごし豆腐、ソフト麺、サラダ油、上白糖、薄力粉、有塩バター、白玉粉、しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、セロリ、トマトケチャップ、トマトピューレ、きゅうり、キャベツ、みかん缶、黄桃缶(ダイス)、パイン缶</p>	<p>人参ケーキ</p> <p>さわらの香味揚げ</p> <p>17種 - 864 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 35.0 g 食塩相当量 2.5 g</p> <p>牛乳(飲用)、油揚げ、さわら(切り身)60g、牛乳(調理用)、生クリーム、冷凍細うどん、サラダ油、こま油、白いりごま、薄力粉、でんぷん、揚げ油、有塩バター、上白糖、こまつな、玉葱、にんじん、ねぎ、しょうが</p>