

1月分 予定献立表

2023

清瀬市立清瀬第二中学校

月	火	水 11日	木 12日	金 13日
<p>新年あけましておめでとうございます！ みなさんは年末年始はどのように過ごしていましたか？ 1日3食しっかり食べて、規則正しい生活を送ることができましたか？ 年末年始は日本ならではの行事食を食べる機会が多かったと思います。ついつい食べ過ぎてお腹が疲れ気味の人もいるかもしれませんね。そんな人は、適度な運動と休息を取りながら、体調を整えましょう！ 3学期ももりもり給食を食べて、みんなで元気に過ごしましょう♪</p> <p>♡今月の清瀬市産♡ 小松菜・ほうれん草・キャベツ・人参・大根・ねぎ・白菜・さつまいも</p> <p>今年もよろしくお祈りします！</p>				
<p>あんかけ焼きそば</p> <p>チーズもち</p> <p>おひたし</p> <p>1人分 - 890 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.2 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚モモ肉(にま切り)、冷凍むきえび(小)、短冊、板なしかまぼこ、うすら卵(水煮)、スライスチーズ、焼きのり、蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、ごま油、めんじん、もちろん60g、にんじん、玉葱、はくさい、干し椎茸、にんにく、しょうが、トマテ、ツツア、だいこん</p>	<p>親子丼</p> <p>沢煮椀</p> <p>1人分 - 876 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.1 g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉モモ(小間)、たまご、きざみりのり、平ひじき(鉄釜)、ダイスチーズ、豚ばらせん切り、精白米、精麦、上白糖、白いりごま、薄力粉、春巻きの皮、揚げ油、サラダ油、玉葱、にんじん、だいこん、ごぼう、干し椎茸、ねぎ、さやめ、たまご</p>	<p>豚丼 (どんぶり)</p> <p>野菜のピリ辛漬</p> <p>おしるこ</p> <p>1人分 - 841 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.6 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚モモ肉(にま切り)、あずき(乾)、絹ごし豆腐、精白米、精麦、サラダ油、しょうが、三温糖、白いりごま、ごま油、上白糖、白玉粉、上新粉、玉葱、にんじん、干し椎茸、にら、きゅうり、だいこん</p>	<p>きなごま揚子パン</p> <p>チーズコーンポテト</p> <p>サーモンチャウダー</p> <p>1人分 - 861 kcal たんぱく質 41.2 g 脂質 37.3 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用) きな粉(大豆)、ダイスチーズ、生鮭(角切り)、ベーコン(短冊)、牛乳(調理用)、米粉コッパン 60g、揚げ油、白すりごま、上白糖、じゃがいも、サラダ油、薄力粉、有塩バター、ホールコーン(冷凍)、玉葱、にんじん、しめじ、さやいんげん、はんぺん</p>	<p>韓国風ちらし寿司 (どんぶり)</p> <p>コグマカン</p> <p>トックのスープ</p> <p>1人分 - 887 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚ひき肉、たまご、かまぼこ、きざみのり、絹ごし豆腐、うすら卵(水煮)、精白米、精麦、上白糖、ごま油、サラダ油、白いりごま、トック、でんぷん、さつまいも、揚げ油、水あめ、メープルシロップ、しょうが、にんにく、にんじん、大根(切り)、グリーンピース(冷凍)、干し椎茸、はくさい、ねぎ</p>
<p>16日</p> <p>あんかけ焼きそば</p> <p>チーズもち</p> <p>おひたし</p> <p>1人分 - 890 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>17日</p> <p>親子丼</p> <p>沢煮椀</p> <p>1人分 - 876 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>18日</p> <p>ショロフライス</p> <p>くるみ入りチョコレートケーキ</p> <p>フラッグスープ</p> <p>1人分 - 889 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.3 g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏肉モモ(小間)、ベーコン(短冊)、牛乳(調理用)、生クリーム、精白米、有塩バター、サラダ油、じゃがいも、無塩バター、上白糖、薄力粉、チップチョコレート、くるみ、にんにく、玉葱、にんじん、エリンギ、ホールコーン(冷凍)、トマトケチャップ、トマト缶詰(ホール)、しめじ、こまつな</p>	<p>19日</p> <p>毎月19日は食育の日</p> <p>とびうおおろしハンバーグ</p> <p>ごまご飯</p> <p>ツナあえ</p> <p>豚汁</p> <p>1人分 - 845 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>牛乳(飲用) とびうお、鶏ひき肉、牛乳(調理用)、たまご、オイルツナ(ルー)、豚モモ肉(こま切り)、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、白いりごま、パン粉(生)、サラダ油、上白糖、でんぷん、じゃがいも、こんにゃく、しょうが、にんにく、玉葱、だいこん、万能ねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、ごぼう、ねぎ</p>	<p>20日</p> <p>ごま麻婆丼</p> <p>おかしな目玉焼き</p> <p>たまごスープ</p> <p>1人分 - 873 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 27.7 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、カットわかめ、たまご、粉寒天、乳酸菌飲料(殺菌)、精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油、白すりごま、しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、にら、たけのこ(ゆで)、黄桃缶</p>
<p>23日</p> <p>発芽玄米ご飯</p> <p>さばのちゃんちゃん焼き</p> <p>ごまあえ</p> <p>どさんこ汁</p> <p>1人分 - 809 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳(飲用) 生鮭(切り身)60g、赤みそ、豚モモ肉(こま切り)、精白米、発芽玄米、有塩バター、上白糖、白すりごま、サラダ油、じゃがいも、キャベツ、玉葱、ピーマン、にんじん、ほうれん草、だいこん、ホールコーン(冷凍)、えのきたけ、はんぺん</p>	<p>24日</p> <p>にんじんケーキ</p> <p>ししゃもの磯辺揚げ(2本)</p> <p>おほかあえ</p> <p>1人分 - 793 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>牛乳(飲用) 油揚げ、ししゃも(生干し)、あおのり、おほかあえ、牛乳(調理用)、生クリーム、冷凍細うどん、サラダ油、でんぷん、薄力粉、揚げ油、無塩バター、上白糖、こまつな、玉葱、にんじん、ねぎ、キャベツ、ほうれん草</p>	<p>25日</p> <p>ツナサラダ</p> <p>白グルト</p> <p>ミートソース</p> <p>1人分 - 795 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚ひき肉、大豆(国産、乾)、オイルツナ(ルー)、粉寒天、フレッシュヨーグルト、ソフト麺、サラダ油、上白糖、薄力粉、有塩バター、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、マトビュール、きゅうり、キャベツ</p>	<p>26日</p> <p>くじらの竜田揚げ</p> <p>シーフードサラダ</p> <p>コーンジチュー</p> <p>1人分 - 810 kcal たんぱく質 41.4 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用) くじら肉(赤肉)、鶏肉モモ(角)、牛乳(調理用)、粉チーズ、生クリーム、冷凍むきえび、いか短冊、コッパン60g、でんぷん、上新粉、揚げ油、じゃがいも、サラダ油、薄力粉、有塩バター、上白糖、りんご、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、クリームコーン缶詰、ホールコーン(冷凍)、パセリ、きゅうり、キャベツ、だいこん</p>	<p>27日</p> <p>はたはたのから揚げ(2本)</p> <p>五色ご飯</p> <p>のりあえ</p> <p>栄養みそ汁</p> <p>1人分 - 773 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.3 g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏ひき肉、油揚げ、はたはた、きざみのり、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、こまつな、にんじん、しょうが、ほうれん草、だいこん、キャベツ、えのきたけ、はくさい、ねぎ、ごぼう</p>
<p>30日</p> <p>わかめご飯</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>煮浸し</p> <p>すいとん</p> <p>1人分 - 821 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>牛乳(飲用) 炊き込みわかめ、さば切り身60g、油揚げ、鶏肉モモ(小間)、精白米、白いりごま、薄力粉、サラダ油、さといも、こまつな、にんじん、えのきたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ、干し椎茸</p>	<p>31日</p> <p>カレーライス</p> <p>ミックスフルーツ</p> <p>ピーンスラダ</p> <p>1人分 - 906 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.0 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚モモ肉(にま切り)、レンズ(まめ(乾))、大豆(国産、乾)、ひよこまめ(乾)、精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、ごま油、上白糖、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマトケチャップ、キャベツ、きゅうり、みかん缶、パイン缶、黄桃缶</p>	<p>Close-up! 1月24日~30日は、全国学校給食週間!</p> <p>【25日】昭和38年頃 パン以外の主食としてソフト麺が登場! 飲み物が脱脂粉乳から牛乳へ切り替わったのもこの頃です。 ○ソフト麺</p> <p>【26日】昭和25年頃 アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかすの「完全給食」がスタート。ミルクは牛乳から脂肪分を取り除いた脱脂粉乳でした。 ○コッパン ○くじらの竜田揚げ くじらは當時は安価だったように使われていました。</p> <p>【27日】大正12年頃 明治22年に始まった給食が徐々に広まりを見せていた頃。 ○五色ご飯 ○栄養みそ汁 野菜を多く取り入れて栄養改善!!</p>		

※使用する食材や献立は、都合により変更する場合があります。