



令和5年1月 予定献立表



松陵中学校

日	曜日	主食	献立名	使われている食品 (献立名の行ごとに使用食品を明記)			エネルギー E: kcal たんぱく質 P: g 脂質 F: g 炭水化物 C: g 塩分量 塩: g
				赤 血や肉になる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	
10	火	食パン 牛乳	食パン ポークカツチャーラ ツナサラダ みかん 	脱脂粉乳 豚肉 ツナ(大豆油)	小麦粉 ショートニング 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 砂糖 油	人参 玉ねぎ トマト にんにく パセリ きゅうり キャベツ 人参 小松菜 みかん	E 619 kcal P 28.8 g F 21.3 g C 85.0 g 塩 3.4 g
11	水	ごはん 牛乳	かぼちゃとひき肉のサンドフライ あげと野菜の味噌汁 ブロッコリーのマヨ和え	豚肉 味噌 あげ 豆腐	油 ラード パン粉 でんぷん(大豆) 小麦粉 水あめ 砂糖 エッグフリーマヨ(大豆油)	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 人参 えのき ねぎ ブロッコリー	E 800 kcal P 24.3 g F 26.6 g C 122.0 g 塩 2.4 g
12	木	ごはん 牛乳	豚肉とキムチの炒め物 トック 	豚肉 昆布 鶏肉	ごま ごま油 砂糖 米粉 でんぷん ごま油	玉ねぎ ニラ 白菜 人参 大根 にんにく りんご 白菜 人参 もやし しめじ 白ねぎ にんにく 生姜	E 725 kcal P 31.8 g F 17.5 g C 115.5 g 塩 2.2 g
13	金	ごはん 牛乳	筑前煮 紅白なます 味付けのり 	鶏肉 のり	さといも こんにゃく 油 砂糖 砂糖 砂糖 水あめ	人参 ごぼう 枝豆 大根 人参	E 654 kcal P 20.9 g F 13.1 g C 119.8 g 塩 1.8 g
16	月	ごはん 牛乳	豆腐の五目煮 ほうれん草の酢醤油和え ふりかけ(のり香味) 	豆腐 鶏肉 のり 青のり	砂糖 でんぷん 砂糖 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 しいたけ 生姜 グリンピース ほうれん草 キャベツ 人参 コーン	E 798 kcal P 32.1 g F 20.9 g C 126.7 g 塩 3.2 g
17	火	パン 牛乳	野菜のクリーム煮 野菜のドレッシング和え 3年生は給食がありません	鶏肉 ベーコン 豆乳	じゃが芋 油 でんぷん 油 砂糖	玉ねぎ 人参 パセリ コーン 白菜 きゅうり 人参	E 745 kcal P 28.0 g F 23.3 g C 110.0 g 塩 3.4 g
18	水	減量パン 牛乳	野菜しょうゆラーメン 焼餃子 	豚肉 豚肉 鶏肉 大豆粉	中華麺 小麦粉 砂糖 ラード 大豆油 でんぷん 水あめ	キャベツ もやし 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ たらしょうが	E 694 kcal P 30.4 g F 20.0 g C 101.9 g 塩 4.1 g
19	木	ごはん 牛乳	焼鮭の野菜あんかけ 揚げとかぼちゃのみそ汁	鮭 あげ みそ	でんぷん 砂糖 こんにゃく	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 人参 玉ねぎ ねぎ	E 696 kcal P 35.7 g F 14.9 g C 110.7 g 塩 2.8 g
20	金	ごはん 牛乳	鶏ささみレモンソースかけ 白菜スープ ミニサラダ	鶏肉 ベーコン	でんぷん 砂糖 油 でんぷん	しょうが ねぎ レモン 白菜 人参 玉ねぎ もやし ねぎ にんにく 生姜 キャベツ コーン	E 764 kcal P 35.1 g F 19.3 g C 117.2 g 塩 2.8 g
23	月	ごはん 牛乳	ちくわのマヨネーズ焼 芋がゆ風スープ 水戸っぼひたし 	ちくわ(小麦) ベーコン	エッグフリーマヨ(大豆油) 米 さつまいも 油 ごま油	パセリ キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 水菜 白菜 人参	E 727 kcal P 22.3 g F 17.9 g C 124.4 g 塩 3.2 g
24	火	パン 牛乳	ポーランド風カツカツチャップ 添え 芋とウィンナーのスープ(きのこ) ザワークラウト風ポイルキャベツ お米deりんごデザート 	豚肉 ウィンナー 豆乳	小麦粉 パン粉 油 じゃがいも 油 砂糖 砂糖 米粉 水あめ ショートニング 油 でんぷん	トマト 玉ねぎ 人参 しめじ えのき コーン キャベツ 人参 りんご	E 963 kcal P 36.6 g F 35.1 g C 128.5 g 塩 4.1 g
25	水	ごはん 牛乳	県産牛のカレーライス さっぱり梅サラダ お米のムース 	牛肉 卵 牛乳	じゃが芋 油 砂糖 油 砂糖 米粉 水あめ	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 生姜 トマト キャベツ 大根 コーン 梅	E 906 kcal P 28.6 g F 30.7 g C 140.3 g 塩 3.2 g
26	木	ごはん 牛乳	ブリの照り焼き 寄せ鍋 味付昆布 	ブリ 鶏肉 豆腐 あげ 昆布 ゼラチン	砂糖 でんぷん でんぷん こんにゃく 砂糖	生姜 白菜 白ねぎ 人参 えのき 生姜	E 778 kcal P 37.5 g F 23.4 g C 110.7 g 塩 2.0 g
27	金	ごはん 牛乳	ソースミンチカツ丼 豆腐とかぶのみそ汁 ポイルキャベツ 	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	米粉 小麦粉 パン粉 黒砂糖 油	玉ねぎ トマト 玉ねぎ かぶ 人参 えのき ねぎ キャベツ	E 862 kcal P 29.7 g F 27.5 g C 128.7 g 塩 3.7 g
30	月	ごはん 牛乳	焼鯖 豚汁 もやしのナムル	鯖 豚肉 あげ みそ	さつまいも ごま油 砂糖	人参 だいこん 白ねぎ 生姜 もやし きゅうり	E 864 kcal P 34.4 g F 34.2 g C 113.3 g 塩 3.0 g
31	火	クワッパン 牛乳	クワッパン 春巻き じゃがいものミートソース煮 ブロッコリーの酢醤油和え 	卵 脱脂粉乳 豚肉 豚肉	小麦粉 砂糖 ラード マーガリン ショートニング 油 大豆油 春雨 でんぷん 小麦粉 米粉 砂糖 ラード じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ 生姜 しいたけ 人参 玉ねぎ グリンピース トマト ブロッコリー	E 834 kcal P 23.9 g F 46.7 g C 91.2 g 塩 2.5 g

☆「使われている食品」の黄(き)について、大豆油の可能性がある場合「大豆油」と明記。なたね油等の場合は「油」と明記。それ以外は、油の種類を明記。
 食品名の後に付く()には、その食品に含まれるアレルギー物質を表示しています。

☆ 物質の都合により、献立を変更する場合があります。
 ☆ 米は、R4年度敦賀市産いちほまれを使用します。

☆ キャベツ、さといも、ねぎ、にんじん、かぶ、大根、白菜、梅肉、豚肉、牛肉、ぶりは県産のものを使用する予定です。(天候の影響により入荷されない場合もあります)

みんなで守ろう!! コロナ対策!!

★手洗い ★マスク ★こまめに換気



23日~27日は「学校給食週間」です



戦争で中断されていた給食が、戦後に再開されたことを記念して、毎年1月24日を「給食記念日」としています。そして毎年、1月24日をふくむ1週間を「学校給食週間」として、給食に関わる人々、食べ物について理解を深める取り組みをしています。いつもわたしたちの学校給食を支えてくれている人々に、あらためて感謝を伝えましょう!

- その① 敦賀の歴史にちなんだ献立
- その② ポーランド文化交流献立
- その③ 福井のおいしいお肉献立
- その④ 海のめぐみ お魚献立
- その⑤ ソースミンチカツ献立

冬休み中ははやね・はやおき・あさごはんはできていたでしょうか?
 生活がみだれている人は正しい生活にもどしていきましょうね!