



# 1月給食献立表



令和5年 給食回数 全15回

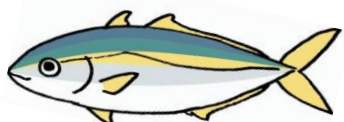
弥富北中学校

	献立名	主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考	
11	水	ごはん 牛乳 たらの西京焼き 磯香和え 白玉雑煮 いちごクレープ	牛乳 たらの西京焼き のり 鶏肉 かまぼこ	小松菜 もやし 大根 にんじん みつば しいたけ	ごはん 砂糖 もち クレープ	鏡開き献立
12	木	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ 高野豆腐の卵とじ	牛乳 鶏肉 まぐろ油漬け 高野豆腐 豚肉 はんぺん 卵	しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ さやいんげん しいたけ	ごはん 片栗粉 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 砂糖	
13	金	中華めん 牛乳 塩ラーメンの汁 えびフライ 寒天サラダ	牛乳 豚肉 なた えびフライ 寒天	たけのこ 白菜 にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ とうもろこし	中華めん 油 砂糖 ごま油	3年生 リクエスト献立 「塩ラーメン」
16	月	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 福神和え いちごのポンチ コーヒー牛乳の素	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが 福神漬 キャベツ きゅうり もも 苺	麦ごはん じゃがいも 油 カレールウ カクテルゼリー 砂糖 コーヒー牛乳の素	
17	火	ごはん 牛乳 手作りはんぺん ひじきと大豆の炒め煮 わかめのみそ汁	牛乳 すり身 ひじき まぐろ油漬け 大豆 豆腐 油揚げ わかめ みそ	ごぼう とうもろこし 紅しょうが 枝豆 大根 にんじん えのきたけ ねぎ	ごはん 油 砂糖 里芋	
18	水	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 千草和え ちゃんこ汁	牛乳 ぶり 卵 つくね 焼き豆腐 みそ	キャベツ 小松菜 にんじん にんじん 白菜 しいたけ 春菊 ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉 砂糖 油	お魚 チャレンジデー
19	木	牛乳 きなこ揚げパン れんこんサラダ ビーフシチュー	牛乳 きなこ	れんこん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム トマト	ロールパン 油 砂糖 砂糖 油 じゃがいも 油 片栗粉 砂糖	3年生 リクエスト献立 「揚げパン」
20	金	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ おかか和え 沢煮椀 ヨーグルト	牛乳 ハンバーグ かつお節 ヨーグルト	小松菜 もやし たけのこ 大根 にんじん ごぼう こんにゃく みつば しいたけ	ごはん 砂糖 片栗粉 砂糖	
23	月	枝豆ごはん 牛乳 かつおのおかか煮 野菜の香り漬け 芋煮	わかめ 牛乳 かつおのおかか煮	枝豆 キャベツ きゅうり しょうが にんじん ごぼう こんにゃく	ごはん ごま油 砂糖 里芋	郷土料理の日 山形県
24	火	きしめん 牛乳 きしめんの汁 小松菜の赤じそ和え 鬼まんじゅう	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん ねぎ もやし しいたけ 白菜 小松菜 赤じそ	きしめん 砂糖	学校給食週間
25	水	米粉パン 牛乳 にぎすフライ 愛知トマトのペンネ 花野菜のサラダ	牛乳 にぎす 豚肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム なす トマト にんにく ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし	米粉パン 油 ペンネ 油 砂糖 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ	
26	木	ごはん 牛乳 厚焼き卵 ほうれん草のごま和え 煮みそ	牛乳 厚焼き卵 豚肉 はんぺん 生揚げ みそ	ほうれん草 もやし 大根 にんじん こんにゃく ねぎ ごぼう	ごはん ごま 砂糖 里芋 砂糖	
27	金	ごはん 牛乳 かきまわしの具 揚げだし豆腐 いわしのつみれ汁 ういろ	牛乳 鶏肉 ちくわ 豆腐 いわし	にんじん ごぼう ねぎ しょうが 白菜 大根 えのきたけ みつば こんにゃく	ごはん 油 砂糖 片栗粉 油 砂糖	愛・地産給食 白菜・大根
30	月	ごはん 牛乳 和風コロッケ 新香和え 鶏すき マスカットゼリー	牛乳 鶏肉 焼き豆腐	キャベツ きゅうり たくあん漬 にんじん 糸こんにゃく 白菜 えのきたけ ねぎ	ごはん 和風コロッケ 油 砂糖 油 マスカットゼリー	
31	火	ごはん 牛乳 なすと豚肉の炒め物 ツナサラダ みそ汁	牛乳 豚肉 まぐろ油漬け 豆腐 みそ	なす 玉ねぎ たけのこ ピーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん 大根 ねぎ ごぼう	ごはん 油 砂糖 ごま油 マヨネーズ 里芋	

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー767kcal、たんぱく質16%、脂質27.1%

## お魚チャレンジデー



「ぶり」

ぶりは冬が旬の魚で、成長するにつれて名前が変わる出世魚です。ツバス→ハマチ→メジロ→ブリというように名前が変わっていきませんが、地域によっていろいろな呼び方があります。