



1月 給食予定献立表 (中学校)



令和6年/2024

24日～30日は 全国学校給食週間!

青梅市立学校給食センター

日付	献立名	飲み物	使う食器	おもに体の組織をつくる(赤の食品)	おもに体の調子を整える(緑の食品)	おもにエネルギーとなる(黄の食品)	エネルギーたんぱく質
9(火)	ご飯 あぶ玉どんの具 あじフライ お浸し(しょうゆ) <small>油揚げ+豚肉+卵=あぶ玉</small>	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, あぶらあげ, たまご, あじ	たまねぎ, にんじん, しいたけ, グリンピース, こまつな, もやし	こめ, あぶら, さとう, パンこ, こむぎこ	851kcal 38.3g
10(水)	ご飯 ハヤシシチュー グリーンサラダ(ナムルドレッシング) レモンゼリー	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, わかめ	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, いんげん	こめ, あぶら, ハヤシルウ, こむぎこ, ゼリー	733kcal 25.7g
11(木)	ライ麦パン バター 白菜スープ 焼きフランク シュベック・カルトツフェルン <small>ドイツ料理</small>	ミルク コーヒ	2	にゅういんりょう, フランクフルト, ベーコン	たまねぎ, にんじん, はくさい, マッシュルーム, にんにく	ライむぎパン, あぶら, じゃがいも	835kcal 27.5g
12(金)	ご飯 七草汁 いなだのゆず唐揚げ 高野豆腐のそぼろ煮 <small>じんじつ 人日の節句 献立</small>	牛乳	2	ぎゅうにゅう, かまぼこ, いなだ, ぶたかた, こおり豆腐	だいこん, かぶ, はくさい, みずな, こまつな, ゆず, にんじん, しいたけ	こめ, こめこ, でんぷん, あぶら, さとう	771kcal 36.4g
15(月)	わかめご飯 ABCスープ 鶏肉のスパイシーマヨ焼 こんにやく入りサラダ(ごまドレッシング)	飲むヨーグルト	2	わかめ, のむヨーグルト, ベーコン, とりむね	たまねぎ, にんじん, えだまめ, こんにやく, キャベツ, とうもろこし	こめ, あぶら, マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	704kcal 30.2g
16(火)	ご飯 肉団子スープ ビーンスドライカレー りんご	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたかた, だいず	にんじん, だいこん, たまねぎ, しょうが, ながねぎ, こまつな, にんにく, とうもろこし, りんご	こめ, パンこ, でんぷん, さとう, はるさめ, あぶら, カレールウ	673kcal 27.5g
17(水)	ご飯 青梅産野菜のみそ汁 いかの竜田揚げ こんにやくの甘辛炒め <small>地産地消 献立</small>	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, いか, ぶたかた	だいこん, はくさい, ながねぎ, しょうが, にんじん, こんにやく, しいたけ	こめ, こめこ, でんぷん, あぶら, さとう, ごま	671kcal 30.3g
18(木)	横割り丸パン 野菜スープ チキンカツのバーベキューソース ツナ入りスクランブルエッグ	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とりにく, ウィンナー, まぐろ, たまご	たまねぎ, にんじん, キャベツ, しめじ	よこわりまるパン, あぶら, パンこ, こむぎこ, さとう, でんぷん	817kcal 39.1g
19(金)	ご飯 きのこのみそ汁 さばの塩焼 里芋のそぼろ煮	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, さば, ぶたかた	しめじ, しいたけ, えのきたけ, ながねぎ, しょうが, たまねぎ	こめ, あぶら, さといも, さとう, でんぷん	796kcal 32.6g
22(月)	ご飯 マーボー豆腐 春巻 白玉こんにやく入りポンチ	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, とうふ, みそ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, しいたけ, ながねぎ, にら, キャベツ, こんにやく, みかんかん	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, はるさめ, はるまきのかわ	819kcal 28.7g
23(火)	いなりずし(2個) わかめうどん ちくわ天(2本) 肉ごぼう炒め	牛乳	2	あぶらあげ, ぎゅうにゅう, かまぼこ, わかめ, ちくわ, ぶたかた	しめじ, ながねぎ, にんじん, ごぼう, しいたけ	さとう, こめ, あぶら, うどん, こむぎこ, ごま	608kcal 28.2g
24(水)	ご飯 スープカレー いんげんとコーンのソテー みかん	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とりむね, うずらたまご, ウィンナー	にんにく, たまねぎ, にんじん, れんこん, いんげん, とうもろこし, みかん	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ	764kcal 26.3g
25(木)	コッパパン コーンポタージュ いかのハーブ揚げ ゆで野菜(ノンエッグマヨネーズ)	牛乳	2	ぎゅうにゅう, なまクリーム, いか	たまねぎ, とうもろこし, パセリ, バジル, キャベツ, にんじん, もやし	コッパパン, バター, こめこ, でんぷん, あぶら	744kcal 33.7g
26(金)	ご飯 もやしとじゃが芋のみそ汁 照焼きハンバーグ 切り干し大根のマヨあえ	牛乳	2	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, とりにく, ぶたかた	もやし, こまつな, しょうが, たまねぎ, にんじん, きりぼしだいこん	こめ, じゃがいも, でんぷん, さとう, あぶら, ノンエッグマヨネーズ	724kcal 26.9g
29(月)	ご飯 トック入り野菜スープ プルコギ りんご	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた	にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな, にんにく, たまねぎ, しらたき, あかピーマン, りんご	こめ, トック, でんぷん, あぶら, さとう, ごま	643kcal 23.3g
30(火)	茶飯 玉子スープ 鶏肉のさっぱり唐揚げ 大根サラダ(中華ドレッシング)	はつ酵乳	2	はっこうにゅう, たまご, とりむね, わかめ	にんじん, たまねぎ, しいたけ, ながねぎ, だいこん, とうもろこし	こめ, さとう, でんぷん, あぶら, こめこ	733kcal 29.6g
31(水)	ご飯 チキンカレー ココロソテー みかん	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とりむね, ウィンナー	にんにく, たまねぎ, にんじん, えだまめ, とうもろこし, みかん	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ	849kcal 31.4g

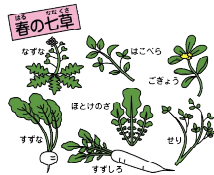
平均栄養価 749kcal 30.3g

七草汁を飲んで

今年1年の健康を祈ろう

七草とは、「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろ」の7種類の新春に摘む若菜のことです。1月7日の「人日の節句」に七草がゆを食べ、一年の無病息災を祈ります。給食では七草がゆの代わりに、葉野菜を使って七草汁を作ります。

提供日：1月12日(金)



世界の料理

今月はドイツ料理♪

シュベック・カルトツフェルン

ドイツ語でシュベックは「ベーコン」、カルトツフェルンは「芋」という意味です。ジャーマンポテトのような料理で、ベーコンの塩味がアクセントになっています。1月はドイツウィーク(15日～31日)もありますので、ドイツ料理を食べ、ドイツへの理解を深めましょう。

提供日：1月11日(木)