



1月 予定給食献立表

志木市立志木中学校

箸・スプーンは給食室で準備したものを全校で使っています。



令和6(2024)年度

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																																																																																																																																																																																									
<p>本年もよろしくお願いいたします。 「おせち料理」や「七草粥」を食べた人と思いますが、給食でも「松風焼き」や「紅白なます」「七草汁」を出す予定です。また「柑橘リレー」も続けています。 3年生が学校給食を食べるのも残りあと2ヶ月です。そこで3年生一人ひとりに「思い出給食」を書いてもらって出そうと考えています。1月は給食委員の「思い出給食」です。人数が多い献立だけでなく思いの強いものを優先的に出す予定です。 2年生が家庭科で献立作成を学びました。提出された課題の中から給食室でも作れる内容で、みんなにも紹介したい「生徒がたてた献立」を12月から順番に出しています。中学生に必要な栄養素を盛り込む様々な工夫をしているものが多かったので選ぶのに悩みました。 1月24日からは全国的に「学校給食週間」です。学校給食の意義や役割等について理解をしていただく週間です。明治22年に「おにぎり・塩鮭・漬物」で学校給食が始まり、大正12年頃には「野菜たっぷりみそ汁」が出されるようになり、昭和27年頃には貴重な蛋白源として「鯨の竜田揚げ」がよく出されていました。24日は「給食のはじまり」に思いを寄せる献立です。1月はいつもより多く全国の郷土料理を盛り込んでいます。</p>		<p>10日</p> <p>おめざしご飯 紅白なます 松風焼き ざくざく煮</p> <p>702kcal 塩分 32.5g 2.3g</p> <p>新年お祝い献立・福島県郷土料理</p> <table border="1"> <tr> <td>鶏ひき肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>たまねぎ</td> <td>米</td> <td>赤米</td> <td>ごま</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>みそ</td> <td>小松菜</td> <td>大根</td> <td>パン粉</td> <td>三温糖</td> <td>里芋</td> </tr> <tr> <td>帆立貝柱</td> <td></td> <td></td> <td>しょうが</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	鶏ひき肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	米	赤米	ごま	卵	みそ	小松菜	大根	パン粉	三温糖	里芋	帆立貝柱			しょうが				<p>11日</p> <p>きんぴらご飯 ぜんざい 七草汁</p> <p>733kcal 塩分 26.7g</p> <p>七草・鏡開き献立</p> <table border="1"> <tr> <td>油揚げ</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>ごぼう</td> <td>米</td> <td>三温糖</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td>生揚げ</td> <td>春菊</td> <td>大根</td> <td>白玉粉</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td>あずき</td> <td>せり</td> <td>白菜</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>みつば</td> <td>かぶ</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>大根菜</td> <td>ねぎ</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう	米	三温糖	ごま油	みそ	生揚げ	春菊	大根	白玉粉			豆腐	あずき	せり	白菜						みつば	かぶ						大根菜	ねぎ				<p>12日</p> <p>麦ご飯 おいたし きよろけ 煮汁</p> <p>704kcal 塩分 32.1g 2.0g</p> <p>佐賀県郷土料理</p> <table border="1"> <tr> <td>たら</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>たまねぎ</td> <td>米</td> <td>麦</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>鶏もも肉</td> <td></td> <td>小松菜</td> <td>きゃべつ</td> <td>薄力粉</td> <td>三温糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td>鶏むね肉</td> <td></td> <td>さやいんげん</td> <td>ごぼう</td> <td>パン粉</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>あずき</td> <td></td> <td>げん</td> <td>蓮根</td> <td>里芋</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	たら	牛乳	にんじん	たまねぎ	米	麦	米油	鶏もも肉		小松菜	きゃべつ	薄力粉	三温糖		鶏むね肉		さやいんげん	ごぼう	パン粉			あずき		げん	蓮根	里芋																																																																																																							
鶏ひき肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	米	赤米	ごま																																																																																																																																																																																							
卵	みそ	小松菜	大根	パン粉	三温糖	里芋																																																																																																																																																																																							
帆立貝柱			しょうが																																																																																																																																																																																										
油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう	米	三温糖	ごま油																																																																																																																																																																																							
みそ	生揚げ	春菊	大根	白玉粉																																																																																																																																																																																									
豆腐	あずき	せり	白菜																																																																																																																																																																																										
		みつば	かぶ																																																																																																																																																																																										
		大根菜	ねぎ																																																																																																																																																																																										
たら	牛乳	にんじん	たまねぎ	米	麦	米油																																																																																																																																																																																							
鶏もも肉		小松菜	きゃべつ	薄力粉	三温糖																																																																																																																																																																																								
鶏むね肉		さやいんげん	ごぼう	パン粉																																																																																																																																																																																									
あずき		げん	蓮根	里芋																																																																																																																																																																																									
<p>15日</p> <p>粉雪揚げパン 焼き肉 サラダ 混ぜたや ABCスーフ</p> <p>790kcal 塩分 28.1g</p> <p>3年生の思い出給食①</p> <table border="1"> <tr> <td>豚もも肉</td> <td>牛乳</td> <td>さいいんげん</td> <td>もやし</td> <td>パン</td> <td>粉糖</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>ウィンナー</td> <td></td> <td>にんじん</td> <td>大根</td> <td>グラニュー</td> <td>糖</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>大豆</td> <td></td> <td>トマト缶</td> <td>にんにく</td> <td>糖</td> <td>じゃがいも</td> <td></td> </tr> <tr> <td>金時豆</td> <td></td> <td></td> <td>たまねぎ</td> <td>三温糖</td> <td>きゃべつ</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>きゃべつ</td> <td>マカロニ</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚もも肉	牛乳	さいいんげん	もやし	パン	粉糖	米油	ウィンナー		にんじん	大根	グラニュー	糖	ごま油	大豆		トマト缶	にんにく	糖	じゃがいも		金時豆			たまねぎ	三温糖	きゃべつ					きゃべつ	マカロニ			<p>16日</p> <p>カレー南蛮うどん はるか じゆがれ くん2つ</p> <p>721kcal 塩分 30.1g</p> <p>3年生の思い出給食②</p> <table border="1"> <tr> <td>豚こま肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>たまねぎ</td> <td>うどん</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>もうかぎめ</td> <td>チーズ</td> <td>小松菜</td> <td>ねぎ</td> <td>でんぶん</td> <td></td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td>スキムミ</td> <td></td> <td>はるか</td> <td>じゃがいも</td> <td></td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td>ルク</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚こま肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	うどん	米油	もうかぎめ	チーズ	小松菜	ねぎ	でんぶん		油揚げ	スキムミ		はるか	じゃがいも		みそ	ルク					<p>17日</p> <p>キムチご飯 パパイヤ サラダ わいの から揚げ みそ けんちん汁</p> <p>723kcal 塩分 32.7g</p> <p>3年生の思い出給食③</p> <table border="1"> <tr> <td>豚こま肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>たくあん</td> <td>米</td> <td>小麦</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>もうかぎめ</td> <td></td> <td>小松菜</td> <td>白菜</td> <td>でんぶん</td> <td>ワタンの</td> <td></td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td></td> <td></td> <td>生姜</td> <td>皮</td> <td>じゃがいも</td> <td></td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td></td> <td></td> <td>大根</td> <td>じゃがいも</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td></td> <td></td> <td>きんぎょ</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>ごぼう</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚こま肉	牛乳	にんじん	たくあん	米	小麦	米油	もうかぎめ		小松菜	白菜	でんぶん	ワタンの		油揚げ			生姜	皮	じゃがいも		豆腐			大根	じゃがいも			みそ			きんぎょ							ごぼう				<p>18日</p> <p>セルフオムライス セルフオムライス たんぽぽオムライス 3群4群 スープ</p> <p>718kcal 塩分 29.6g</p> <p>3年生の思い出給食④</p> <table border="1"> <tr> <td>豚もも肉</td> <td>牛乳</td> <td>パセリ</td> <td>にんにく</td> <td>米</td> <td>小麦</td> <td>バター</td> </tr> <tr> <td>ベーコン</td> <td></td> <td>にんじん</td> <td>セロリ</td> <td>三温糖</td> <td>でんぶん</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>かまぼこ</td> <td></td> <td>小松菜</td> <td>玉ねぎ</td> <td>でんぶん</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>たまご</td> <td></td> <td></td> <td>きゃべつ</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ウィンナー</td> <td></td> <td></td> <td>白菜</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>もやし</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚もも肉	牛乳	パセリ	にんにく	米	小麦	バター	ベーコン		にんじん	セロリ	三温糖	でんぶん	米油	かまぼこ		小松菜	玉ねぎ	でんぶん			たまご			きゃべつ				ウィンナー			白菜							もやし				<p>19日</p> <p>磯の香 しめじ入り 白飯の みそ汁</p> <p>700kcal 塩分 36.4g</p> <p>2-3の生徒が考えた献立(食育の日)</p> <table border="1"> <tr> <td>豚もも肉</td> <td>牛乳</td> <td>ピーマン</td> <td>生姜</td> <td>米</td> <td>小麦</td> <td>ごま</td> </tr> <tr> <td>生揚げ</td> <td>わかめ</td> <td>小松菜</td> <td>玉ねぎ</td> <td>三温糖</td> <td></td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td>ちりめん</td> <td></td> <td>しめじ</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>じゃこ</td> <td></td> <td>きゃべつ</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>のり</td> <td></td> <td>もやし</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>ねぎ</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚もも肉	牛乳	ピーマン	生姜	米	小麦	ごま	生揚げ	わかめ	小松菜	玉ねぎ	三温糖		米油	みそ	ちりめん		しめじ					じゃこ		きゃべつ					のり		もやし							ねぎ			
豚もも肉	牛乳	さいいんげん	もやし	パン	粉糖	米油																																																																																																																																																																																							
ウィンナー		にんじん	大根	グラニュー	糖	ごま油																																																																																																																																																																																							
大豆		トマト缶	にんにく	糖	じゃがいも																																																																																																																																																																																								
金時豆			たまねぎ	三温糖	きゃべつ																																																																																																																																																																																								
			きゃべつ	マカロニ																																																																																																																																																																																									
豚こま肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	うどん	米油																																																																																																																																																																																								
もうかぎめ	チーズ	小松菜	ねぎ	でんぶん																																																																																																																																																																																									
油揚げ	スキムミ		はるか	じゃがいも																																																																																																																																																																																									
みそ	ルク																																																																																																																																																																																												
豚こま肉	牛乳	にんじん	たくあん	米	小麦	米油																																																																																																																																																																																							
もうかぎめ		小松菜	白菜	でんぶん	ワタンの																																																																																																																																																																																								
油揚げ			生姜	皮	じゃがいも																																																																																																																																																																																								
豆腐			大根	じゃがいも																																																																																																																																																																																									
みそ			きんぎょ																																																																																																																																																																																										
			ごぼう																																																																																																																																																																																										
豚もも肉	牛乳	パセリ	にんにく	米	小麦	バター																																																																																																																																																																																							
ベーコン		にんじん	セロリ	三温糖	でんぶん	米油																																																																																																																																																																																							
かまぼこ		小松菜	玉ねぎ	でんぶん																																																																																																																																																																																									
たまご			きゃべつ																																																																																																																																																																																										
ウィンナー			白菜																																																																																																																																																																																										
			もやし																																																																																																																																																																																										
豚もも肉	牛乳	ピーマン	生姜	米	小麦	ごま																																																																																																																																																																																							
生揚げ	わかめ	小松菜	玉ねぎ	三温糖		米油																																																																																																																																																																																							
みそ	ちりめん		しめじ																																																																																																																																																																																										
	じゃこ		きゃべつ																																																																																																																																																																																										
	のり		もやし																																																																																																																																																																																										
			ねぎ																																																																																																																																																																																										
<p>22日</p> <p>ゆかりご飯 黄金モやし 豚肉の チーズフライ 豆腐と わかめの みそ汁</p> <p>805kcal 塩分 31.8g</p> <p>2-2の生徒が考えた献立</p> <table border="1"> <tr> <td>豚肩ロース</td> <td>牛乳</td> <td>ゆかり</td> <td>もやし</td> <td>米</td> <td>小麦</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>肉</td> <td>チーズ</td> <td>青じそ</td> <td>大根</td> <td>薄力粉</td> <td>ごま油</td> <td></td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td>わかめ</td> <td>にんじん</td> <td>大根菜</td> <td>パン粉</td> <td>ごま</td> <td></td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td></td> <td>大根菜</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚肩ロース	牛乳	ゆかり	もやし	米	小麦	米油	肉	チーズ	青じそ	大根	薄力粉	ごま油		油揚げ	わかめ	にんじん	大根菜	パン粉	ごま		豆腐		大根菜					みそ							<p>23日</p> <p>高知の 田舎寿司 青と竹輪の 天ぷら 麦みそ汁</p> <p>742kcal 塩分 27.5g</p> <p>高知県郷土料理</p> <table border="1"> <tr> <td>油揚げ</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>ゆず</td> <td>米</td> <td>小麦</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>高野豆腐</td> <td>すき昆布</td> <td>小松菜</td> <td>椎茸</td> <td>上白糖</td> <td>三温糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td>焼き竹輪</td> <td>あおさ</td> <td></td> <td>ホールコー</td> <td>三温糖</td> <td>薄力粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td>生揚げ</td> <td>ちりめん</td> <td></td> <td>玉ねぎ</td> <td>薄力粉</td> <td>でんぶん</td> <td></td> </tr> <tr> <td>麦みそ</td> <td>じゃこ</td> <td></td> <td>大根</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	油揚げ	牛乳	にんじん	ゆず	米	小麦	米油	高野豆腐	すき昆布	小松菜	椎茸	上白糖	三温糖		焼き竹輪	あおさ		ホールコー	三温糖	薄力粉		生揚げ	ちりめん		玉ねぎ	薄力粉	でんぶん		麦みそ	じゃこ		大根				<p>24日</p> <p>麦ご飯 かきや 魚の 竜田揚げ 野菜 たっぶり みそ汁</p> <p>705kcal 塩分 32.4g</p> <p>給食のはじまり献立</p> <table border="1"> <tr> <td>豚肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>生姜</td> <td>米</td> <td>小麦</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td></td> <td>大根菜</td> <td>にんにく</td> <td>でんぶん</td> <td>三温糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td></td> <td>小松菜</td> <td>きゃべつ</td> <td>三温糖</td> <td>里芋</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>たくあん</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>ごぼう</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>大根</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>白菜</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚肉	牛乳	にんじん	生姜	米	小麦	米油	油揚げ		大根菜	にんにく	でんぶん	三温糖		みそ		小松菜	きゃべつ	三温糖	里芋					たくあん							ごぼう							大根							白菜				<p>25日</p> <p>昆布ご飯 食反網町の りんご せんべい汁</p> <p>705kcal 塩分 28.6g</p> <p>青森県郷土料理</p> <table border="1"> <tr> <td>油揚げ</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>ごぼう</td> <td>米</td> <td>小麦</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>鶏もも肉</td> <td>糸昆布</td> <td>小松菜</td> <td>しめじ</td> <td>三温糖</td> <td>かやきせ</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>大根菜</td> <td>大根</td> <td>かやきせ</td> <td>んべい</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>りんご</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう	米	小麦	米油	鶏もも肉	糸昆布	小松菜	しめじ	三温糖	かやきせ				大根菜	大根	かやきせ	んべい					りんご				<p>26日</p> <p>高菜飯 きびなごの 天ぷら タイセーエン 太平燕</p> <p>717kcal 塩分 31.2g 2.4g</p> <p>熊本県 郷土料理</p> <table border="1"> <tr> <td>たまご</td> <td>牛乳</td> <td>高菜漬け</td> <td>生姜</td> <td>胚芽米</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>豚こま肉</td> <td>きびなご</td> <td>にんじん</td> <td>きくらげ</td> <td>三温糖</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>いか</td> <td></td> <td></td> <td>きゃべつ</td> <td>薄力粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td>かまぼこ</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>春雨</td> <td></td> </tr> <tr> <td>うずら卵</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	たまご	牛乳	高菜漬け	生姜	胚芽米	米油	豚こま肉	きびなご	にんじん	きくらげ	三温糖	ごま油	いか			きゃべつ	薄力粉		かまぼこ				春雨		うずら卵													
豚肩ロース	牛乳	ゆかり	もやし	米	小麦	米油																																																																																																																																																																																							
肉	チーズ	青じそ	大根	薄力粉	ごま油																																																																																																																																																																																								
油揚げ	わかめ	にんじん	大根菜	パン粉	ごま																																																																																																																																																																																								
豆腐		大根菜																																																																																																																																																																																											
みそ																																																																																																																																																																																													
油揚げ	牛乳	にんじん	ゆず	米	小麦	米油																																																																																																																																																																																							
高野豆腐	すき昆布	小松菜	椎茸	上白糖	三温糖																																																																																																																																																																																								
焼き竹輪	あおさ		ホールコー	三温糖	薄力粉																																																																																																																																																																																								
生揚げ	ちりめん		玉ねぎ	薄力粉	でんぶん																																																																																																																																																																																								
麦みそ	じゃこ		大根																																																																																																																																																																																										
豚肉	牛乳	にんじん	生姜	米	小麦	米油																																																																																																																																																																																							
油揚げ		大根菜	にんにく	でんぶん	三温糖																																																																																																																																																																																								
みそ		小松菜	きゃべつ	三温糖	里芋																																																																																																																																																																																								
			たくあん																																																																																																																																																																																										
			ごぼう																																																																																																																																																																																										
			大根																																																																																																																																																																																										
			白菜																																																																																																																																																																																										
油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう	米	小麦	米油																																																																																																																																																																																							
鶏もも肉	糸昆布	小松菜	しめじ	三温糖	かやきせ																																																																																																																																																																																								
		大根菜	大根	かやきせ	んべい																																																																																																																																																																																								
			りんご																																																																																																																																																																																										
たまご	牛乳	高菜漬け	生姜	胚芽米	米油																																																																																																																																																																																								
豚こま肉	きびなご	にんじん	きくらげ	三温糖	ごま油																																																																																																																																																																																								
いか			きゃべつ	薄力粉																																																																																																																																																																																									
かまぼこ				春雨																																																																																																																																																																																									
うずら卵																																																																																																																																																																																													
<p>29日</p> <p>大分の 栗島飯 スイートスプリング たんご汁</p> <p>701kcal 塩分 27.5g</p> <p>大分県郷土料理</p> <table border="1"> <tr> <td>鶏もも肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>ごぼう</td> <td>米</td> <td>小麦</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>豚こま肉</td> <td></td> <td>小松菜</td> <td>大根</td> <td>三温糖</td> <td>薄力粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td></td> <td></td> <td>ねぎ</td> <td>薄力粉</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>スイーツ</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>スプリング</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	鶏もも肉	牛乳	にんじん	ごぼう	米	小麦	米油	豚こま肉		小松菜	大根	三温糖	薄力粉		みそ			ねぎ	薄力粉						スイーツ							スプリング				<p>30日</p> <p>冬野菜 たっぶり湯麺(たぬ) 芋けんぴと 大豆の かしんと</p> <p>798kcal 塩分 28.6g</p> <p>埼玉県郷土菓子(芋けんぴ)</p> <table border="1"> <tr> <td>豚こま肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>きくらげ</td> <td>蒸し中華麺</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>いか</td> <td></td> <td>小松菜</td> <td>もやし</td> <td>でんぶん</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>大豆</td> <td></td> <td></td> <td>白菜</td> <td>さつまいも</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>三温糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>黒砂糖</td> <td></td> </tr> </table>	豚こま肉	牛乳	にんじん	きくらげ	蒸し中華麺	ごま油	いか		小松菜	もやし	でんぶん	米油	大豆			白菜	さつまいも						三温糖						黒砂糖		<p>31日</p> <p>巾着立貝柱 フライ 2つ 三平汁</p> <p>720kcal 塩分 38.1g 2.3g</p> <p>北海道八雲町の帆立使用・北海道郷土料理</p> <table border="1"> <tr> <td>帆立貝柱</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>ホールコー</td> <td>米</td> <td>小麦</td> <td>バター</td> </tr> <tr> <td>枝豆</td> <td></td> <td></td> <td>んごぼう</td> <td>上白糖</td> <td>薄力粉</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td></td> <td></td> <td>ごぼう</td> <td>薄力粉</td> <td>パン粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td>なたら</td> <td></td> <td></td> <td>大根</td> <td>薄力粉</td> <td>じゃがいも</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>生姜</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>ねぎ</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	帆立貝柱	牛乳	にんじん	ホールコー	米	小麦	バター	枝豆			んごぼう	上白糖	薄力粉	米油	豆腐			ごぼう	薄力粉	パン粉		なたら			大根	薄力粉	じゃがいも					生姜							ねぎ				<p><お知らせ></p> <p>※材料などの都合でその日の献立が変更になる場合があります。ご了承ください。</p> <p>※地元の子枝農園さんの大根・白菜・小松菜が届きます。</p> <p>※家庭科で学習する6群の仲間分けの記載です。</p> <p>※減塩メニューの日に減らソルトマークがついています。</p> <p>帆立貝柱が無償提供されます</p> <p>中国が日本の水産物輸入を全面的に禁止したこと、北海道の水産加工業者は深刻な影響を受けています。そこで、今回支援するために「北海道の八雲町の帆立」が無償提供されることになり、応募したところ志木中はいただけることになりました。めったに使えるものではないので職員で試作をして献立を検討しました。手間暇かけて育てられた美味しい帆立なので悩みぬいて「帆立とコーンのバター醤油ご飯・帆立貝柱フライ・三平汁・牛乳」に決めました。お楽しみに！</p> <p>☆美術部の生徒が展示用の帆立を→作ってくれました。</p>																																																																															
鶏もも肉	牛乳	にんじん	ごぼう	米	小麦	米油																																																																																																																																																																																							
豚こま肉		小松菜	大根	三温糖	薄力粉																																																																																																																																																																																								
みそ			ねぎ	薄力粉																																																																																																																																																																																									
			スイーツ																																																																																																																																																																																										
			スプリング																																																																																																																																																																																										
豚こま肉	牛乳	にんじん	きくらげ	蒸し中華麺	ごま油																																																																																																																																																																																								
いか		小松菜	もやし	でんぶん	米油																																																																																																																																																																																								
大豆			白菜	さつまいも																																																																																																																																																																																									
				三温糖																																																																																																																																																																																									
				黒砂糖																																																																																																																																																																																									
帆立貝柱	牛乳	にんじん	ホールコー	米	小麦	バター																																																																																																																																																																																							
枝豆			んごぼう	上白糖	薄力粉	米油																																																																																																																																																																																							
豆腐			ごぼう	薄力粉	パン粉																																																																																																																																																																																								
なたら			大根	薄力粉	じゃがいも																																																																																																																																																																																								
			生姜																																																																																																																																																																																										
			ねぎ																																																																																																																																																																																										
<p>表示の説明</p> <table border="1"> <tr> <td>↑上の段の数字</td> <td>エネルギー</td> <td>kcal</td> </tr> <tr> <td>↓下の段の数字</td> <td>たんぱく質</td> <td>g</td> </tr> </table>		↑上の段の数字	エネルギー	kcal	↓下の段の数字	たんぱく質	g	<table border="1"> <tr> <td>体をつくる</td> <td>体の調子を整える</td> <td>熱や力になる</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>無機質</td> <td>ビタミン</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>脂質</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1群</td> <td>2群</td> <td>3群</td> </tr> <tr> <td>4群</td> <td>5群</td> <td>6群</td> </tr> </table>		体をつくる	体の調子を整える	熱や力になる	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		1群	2群	3群	4群	5群	6群																																																																																																																																																																					
↑上の段の数字	エネルギー	kcal																																																																																																																																																																																											
↓下の段の数字	たんぱく質	g																																																																																																																																																																																											
体をつくる	体の調子を整える	熱や力になる																																																																																																																																																																																											
たんぱく質	無機質	ビタミン																																																																																																																																																																																											
炭水化物	脂質																																																																																																																																																																																												
1群	2群	3群																																																																																																																																																																																											
4群	5群	6群																																																																																																																																																																																											
<table border="1"> <tr> <td>肉類卵豆</td> <td>牛乳小魚海藻</td> <td>緑黄色野菜</td> <td>その他の野菜・果物</td> <td>米麦芋砂糖</td> <td>油脂</td> </tr> </table>	肉類卵豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米麦芋砂糖	油脂																																																																																																																																																																																							
肉類卵豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米麦芋砂糖	油脂																																																																																																																																																																																								