

1月

新献立

8日(金) ミニフィッシュ
19日(火) 塩焼きそば
25日(月) 塩鮭・ごま塩りんご(個装)
26日(火) きこのバター煮
27日(水) 鮭わかめごはん
ほうれん草とツナの和え物

今も新献立が出来ます
お楽しみに

8日(金)
お正月献立

お正月に食べるお節料理や煮しめに使われる食材にはおめでたい意味やいわれがあります。
例えば、ごぼうは末永く繁栄するように、れんこんは将来の見通しがよくなるように、また、田作りに使われる片口いわしには五穀豊稔の意味が込められています。
8日のお正月献立はこれらの食材が使われています。鶏肉やごぼう、にんじんなどの根菜類やこんにやくと一緒に煮た『炒り鶏煮』は福岡では『がめ煮』とよばれ、お正月料理として食べられています。また、ミニフィッシュは田作りをイメージしました。味わって食べてくださいね。

25日(月)
学校給食週間特別献立

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。食べ物に感謝する豊かな心を育む機会として学校給食の役割について考える一週間です。
25日(月)は明治時代に初めて出された、「おにぎり、塩鮭、漬物」をアレンジした献立になります。

～献立～

- ・白ごはん
- ・塩鮭
- ・しろな煮びたし
- ・大根の炒め煮
- ・ごま塩
- ・りんご

26日(火)
北条中学校3年生考案
スペシャル献立

献立のポイント・メッセージ

この献立は素材の味をそのまま生かしながら、五大栄養素も豊富に含まれている献立です。主食にはデニッシュパンを選択しました。そして大おかずには1群でたんぱく質豊富なオムレツ。中おかずには4群で野菜の中でも栄養価が高いきのこを使ったきのこのバター煮。小おかずには3群でビタミンAが豊富な小松菜とコーンの炒め物。これでは2群が足りていないので、牛乳とデザート用のヨーグルトを加えて補いました。1食で十分な五大栄養素がとれる献立です。
栄養のバランスの他には洋食にするか和食にするかも考えました。今回は主食がパンということで、おかずは洋食にしました。
体にも良い組み合わせになっていると思うので、牛乳やヨーグルトも残さずしっかりと食べてもらいたいと思います。

8日(金) エネルギー 777 kcal たんぱく質29.5g 塩分2.5g

白ごはん	105		
炒り鶏煮	30	ほうれん草	23
皮なし鶏肉	55	はくさい	5.0
じゃがいも	10	さとう	0.5
つきこんにやく	16	みりん	1
にんじん	22	うすくちしょうゆ	2
ごぼう	5		
たけのこ水煮	11	ミニフィッシュ	
三度豆	1	ミニフィッシュ	1袋
土しろうが	0.5		
米ぬか油	4.5	塩こんぶ	1袋
さとう	5.5	塩こんぶ	
こいくちしょうゆ	2.5		
水			
れんこん磯辺揚げ	1コ	★牛乳	1本
★れんこん磯辺揚げ(小麦)			
米ぬか油	4		

1/8～15まで大東市で穫れた新米を使います。

作ってみよう
おすすめ給食レシピ

27日(水)
ほうれん草とツナの和え物

【材料】(4人分)

まぐろオイル漬け 60g
ほうれん草 1束(200g)
白菜 1/2枚(50g)
砂糖 小さじ1 酢 小さじ1
薄口しょうゆ 小さじ2

【作り方】

- ①ほうれん草はゆで、よく絞り、2センチ巾に切る。白菜は1.5センチ巾に切り、ゆで、よく絞る。
- ②砂糖、酢、薄口しょうゆを合わせておく。
- ③①、まぐろオイル漬け、②の調味料で和えて完成!!

12日(火) エネルギー 741 kcal たんぱく質28.2g 塩分1.8g

白ごはん	105	厚揚げの五目炒め煮	35	小松菜としめじの炒め物	44
精白米		豚肉	26	こまつな	13
		にんじん	0.6	しめじ	0.3
		干しいたけ	10	米ぬか油	0.3
		たけのこ水煮	19	しお	0.02
		チンゲン菜	1.2	こしょう	0.02
		白ねぎ	0.6		
		にんにく	0.6	佃煮ふりかけ	1.2
		土しろうが	0.6	細切りこんぶ	10
		米ぬか油	2.4	水	2.4
		さけ	2.8	しらす干し	2.4
		さとう	2.8	かつお節	1.2
		うすくちしょうゆ	2.4	みりん	1.5
		八丁風みそ	0.12	さとう	2.4
		トウバンジャン	6	こいくちしょうゆ	1.6
		とりからスープ	1.2	す	0.8
		かたくり粉	18		
		水	45		
		冷凍厚揚げ	1		
		さとう	1		
		うすくちしょうゆ	1		
		水	9		

★牛乳 1本

13日(水) エネルギー 790 kcal たんぱく質27.6g 塩分2.6g

わかめごはん	105	米粉ささみカツ	1コ	じゃが枝豆	44
精白米		米ぬか油	6	じゃがいも	4
炊き込みわかめ	2.85	みそ	0.2	むき枝豆	4
		パセリ	0.16	パセリ	0.2
		しお	0.01	しお	0.01
		こしょう	0.01	こしょう	0.01
		キャベツとハムのサラダ	10	いちごヨーグルト	1コ
		ハム	47	いちごヨーグルト(乳)	1コ
		キャベツ	10		
		しお	0.1		
		こいくちしょうゆ	0.7		
		洋からし	0.02		
		米ぬか油	0.2		

★牛乳 1本

14日(木) エネルギー 778 kcal たんぱく質30.8g 塩分3.0g

★バーガーパン	1コ	照り焼きハンバーグ	1コ	ポイルキャベツ	47
★バーガーパン(乳・小麦)		ハンバーグ(鶏豚)	1コ	キャベツ	2.4
		米ぬか油	0.2	みりん	0.3
		エリンギ	10	米ぬか油	0.5
		しめじ	2.4	しお	0.2
		さとう	2.4	こしょう	0.03
		こいくちしょうゆ	4	さとう	1
		かたくり粉	0.7	うすくちしょうゆ	2
		水	10	オイスターソース	1.2
		豚肉と青菜の炒め物	15	ミルク	1袋
		豚肉	36	ミルク(ココア)	1袋
		チンゲン菜	33		
		たまねぎ	0.2		
		米ぬか油	0.5		
		さけ	1		
		うすくちしょうゆ	1		
		オイスターソース	1.2		

★牛乳 1本

15日(金) エネルギー 774 kcal たんぱく質26.5g 塩分2.0g

白ごはん	105	豆腐のチリソース煮	80	白菜のナムル	66
精白米		冷凍とうふ	20	はくさい	8
		豚肉	44	にんじん	0.3
		たまねぎ	11	しお	0.3
		にんじん	1	★白ごま	0.3
		青ねぎ	0.3	★ごま油	0.5
		土しろうが	0.3		
		にんにく	0.3	ふりかけ	1袋
		米ぬか油	0.5	ふりかけ	
		しお	0.2		
		こしょう	0.03		
		さとう	1		
		うすくちしょうゆ	2		
		トウモロコシ	6		
		トリソース	6		
		トウバンジャン	0.1		
		かたくり粉	1		
		とりからスープ	6		
		水	10		

★牛乳 1本

18日(月) エネルギー 868 kcal たんぱく質28.1g 塩分1.8g

白ごはん	105	ドライカレー	40	枝豆コーン	10
精白米		豚ひき肉	20	ホールコーン	20
		たまねぎ	20		
		にんじん	0.3	プリン	1コ
		にんにく	0.3	★カスタードプリン(卵・乳)	
		土しろうが	0.3		
		米ぬか油	0.2		
		しお	0.3		
		こしょう	0.02		
		カレー粉	0.6		
		トマトピューレ	8		
		トマトケチャップ	3		
		ウスターソース	1		
		こいくちしょうゆ	0.8		
		水	7		
		水	12		
		チャーマンポテト	5		
		ベーコン	44		
		じゃがいも	22		
		たまねぎ	0.3		
		パセリ	0.03		
		ガーリックパウダー	0.15		
		しお	0.01		
		こしょう	0.01		

★牛乳 1本

19日(火) エネルギー 929 kcal たんぱく質33.6g 塩分2.7g

★コッペパン	1コ	塩焼きそば	20	ベーコンとほうれん草の炒め物	10
★コッペパン(乳・小麦)		豚肉	18	ベーコン	33
		★スライスベーコン(小麦)	15	ほうれん草	33
		にんじん	35	たまねぎ	0.1
		キャベツ	30	しお	0.02
		たまねぎ	0.3	こしょう	0.8
		干しいたけ	0.2		
		にんにく	0.2	ミルクバター	1袋
		米ぬか油	0.5	★ミルクバター(乳)	
		しお	0.5		
		こしょう	0.02		
		塩こうじ	1		
		オイスターソース	0.7		
		こいくちしょうゆ	0.08		
		トウバンジャン			
		チキンカツ	1コ		
		★チキンカツ(小麦)	4		
		米ぬか油			

★牛乳 1本

20日(水) エネルギー 810 kcal たんぱく質34.6g 塩分1.9g

白ごはん	105	鯖の生姜煮	1切	小松菜の和え物	44
精白米		さば素焼き	0.2	こまつな	13
		米ぬか油	7	にんじん	0.3
		つやだれ	3	さとう	1.5
		土しろうが	14	こいくちしょうゆ	0.8
		しお	0.1		
		こしょう	0.02	のりの佃煮	1袋
		うすくちしょうゆ	0.8	のりの佃煮	
		水			
		牛肉とごぼうの煮物	20		
		牛肉	15		
		つきこんにやく	20		
		ごぼう	16		
		にんじん	5		
		三度豆	2.5		
		さとう	1.5		
		さけ	2.5		
		こいくちしょうゆ	0.4		
		うすくちしょうゆ	10		
		水			

★牛乳 1本

21日(木) エネルギー 895 kcal たんぱく質31.9g 塩分2.7g

菜めし	105	鶏肉の唐揚げ	3コ	ひじきとコーンの炒め煮	2.2
精白米		鶏肉(皮つき)	4	1ベーコン	8
菜めし	3	しょうゆ	0.5	芽ひじき	2.2
		2ホールコーン	8	だれこんにやく	20
		かたくり粉	10	にんじん	44
		米ぬか油	7.5	にんじん	16
		水	12	三度豆	5
				さとう	2.5
		野菜炒め	10	うすくちしょうゆ	1.2
		豚肉	38	みそ	6
		キャベツ	11	白みそ	2
		にんじん	0.5	水	30
		米ぬか油	1.5		
		しお	0.1		
		こしょう	0.02		
		うすくちしょうゆ	1		
		温州みかんゼリー	1コ		
		★温州みかんゼリー			

★牛乳 1本

22日(金) エネルギー 754 kcal たんぱく質28.5g 塩分2.4g

白ごはん	105	みそおでん	20	シーチキンのそぼろ煮	30
精白米		豚肉	20	まぐろオイル漬	0.8
		平天	33	さとう	1.1
		じゃがいも	20	こいくちしょうゆ	1.1
		だれこんにやく	44	みりん	
		にんじん	16		
		三度豆	5		
		さとう	2.5		
		うすくちしょうゆ	1.2		
		みそ	6		
		白みそ	2		
		水	30		
		かつお和え	55		
		はくさい	16		
		ほうれん草	6		
		にんじん	0.3		
		粉かつお	1		
		さとう	1		
		うすくちしょうゆ	2		

★牛乳 1本

25日(月) エネルギー 706 kcal たんぱく質32.2g 塩分1.9g

白ごはん	105	塩鮭	1切	ごま塩	1袋
精白米		塩鮭	0.2	★ごま塩	
		米ぬか油			
		しろな煮びたし	44	りんご	1袋
		おおさかしろな	10	りんご(1/4コ)	1袋
		平天	2		
		みりん	2		
		うすくちしょうゆ	2		
		けずりぶし	0.5		
		水	10		
		大根の炒め煮	8		
		皮なし鶏肉	1.6		
		うすあげ	5		
		切干しいたけ	6		
		にんじん	0.2		
		米ぬか油	1.3		
		さとう	2.2		
		こいくちしょうゆ	0.4		
		けずりぶし	16		
		水			

★牛乳 1本

26日(火) エネルギー 715 kcal たんぱく質25.0g 塩分2.5g

★デニッシュパン	1コ	オムレツ	1コ	小松菜とコーンの炒め物	44
★デニッシュパン(乳・小麦)		★プレーンオムレツ(卵)		こまつな	13