

1月献立予定表



令和3年
高南学校給食共同調理場
【朝日中学校】

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。



新学期が始まりました。3学期は、寒さが本格的になり風邪の流行が心配されます。健康に留意して、1年の締めくくりの学期を大切に過ごしてください。調理場職員一同、今学期も安全でみなさんに喜ばれる給食作りを頑張りますのでよろしくお祈りします。



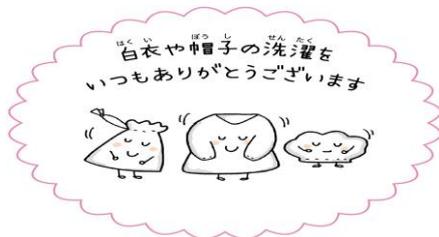
日 曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
7 木	ごはん えびカツ 昆布豆 寄せ鍋風煮 牛乳 みかん	えび たら 昆布 大豆 とり肉 牛乳	たまねぎ にんじん にんじん だいこん せり かぶ みかん	米 小麦粉 パン粉 油 さとう 白玉	783	29.1
8 金	わかめごはん たまごの寄せ焼き 箸箱サラダ ABCマカロニスープ 牛乳 ミルメーク	わかめ たまご 低脂肪乳 まぐろ 生クリーム ハム ウインナー あさり 牛乳	ねぎ パプリカ セロリ コーン キャベツ にんじん もやし ブロッコリー にんじん たまねぎ はくさい しめじ	米 マヨネーズ 油 ごま ごま油 春雨 マカロニ さとう	768	26.9
12 火	ごはん ジャージャン豆腐 小松菜のツナ和え 栄養満点野菜汁 牛乳	生揚げ ぶた肉 ツナ ぶた肉 とうふ	パプリカ たけのこ きくらげ ピーマン だいこん 小松菜 もやし にんじん だいこん にんじん キャベツ ねぎ	米 ごま油 さとう かたくり粉 ごま ごま油 さとう 油 さつまいも	752	30.8
13 水	ごはん たまごやき チーズポテト うちのみそ汁 牛乳	たまご チーズ ベーコン とびうお あさり 牛乳	たまねぎ だいこん ねぎ いら	米 油 さとう じゃがいも バター さといも かたくりこ	750	28.8
14 木	ごはん ぶりのケチャップ揚げ 豆のごつつお 野菜汁 牛乳	ぶり 大豆 ぶた肉 牛乳	ねぎ トマト キャベツ ブロッコリー コーン パプリカ にんじん こんにゃく はくさい ねぎ	米 かたくり粉 さとう 油 ごま 油 じゃがいも	847	33.2
15 金	うどん にいがた豆大 チキンサラダ 和風あんかけ汁 牛乳	大豆 ひじき とり肉 チーズ ぶた肉 かまぼこ 牛乳	たまねぎ にんじん コーン キャベツ にんじん コーン ごぼう にんじん たけのこ はくさい しいたけ ねぎ	うどん 小麦粉 油 油 かたくり粉	861	34.2
1月18日～22日まで学校給食週間です。「食べて応援！わたしたちのふるさと村上市」をテーマに、地元村上の食材を多く取り入れた献立を実施します。						
18 月	ごはん 鮭のやわはだねぎソース オータムボエムのマヨネーズあえ にたてもち汁 牛乳	鮭 かまぼこ とり肉 うすあげ 牛乳	ねぎ オータムボエム キャベツ コーン だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	米 ごま かたくり粉 さとう 油 ノンエックマヨネーズ にたてもち	745	29.9
19 火	ごはん 新潟県産牛肉のビーフシチュー 箸箱と切干の和え物 カボチャのアーモンドがらめ 牛乳	牛肉 ハム 牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト りんご 小松菜 だいこん もやし カボチャ	米 じゃがいも 油 小麦粉 ごま さとう アーモンド さとう 油	833	27.4

20	水	ごはん 柳がれいの甘辛だれ わかめのごま酢和え 菅川流れの塩豚汁 牛乳	柳がれい わかめ ハム 青大豆 ぶた肉 大豆 とうふ	にんじん もやし ブロッコリー ごぼう にんじん だいこん えのき ねぎ	米 米粉 油 さとう ごま さとう 塩こうじ 油 じゃがいも	765	29.5
21	木	ごはん 村上牛コロッケ れんごんのきんぴら 岩船麩とえのきのかき玉みそ汁 牛乳 村上玉露わらび餅	村上牛 さつまあげ とうふ たまご 岩船麩 牛乳 きなこ	にんじん れんこん ごんにゃく いんげん えのき たまねぎ ねぎ 小松菜 村上茶	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 アーモンド さとう 油 ごま わらび粉 さとう	803	22.9
22	金	ごはん 村上産ぶた肉の酒かす焼き 鮭しょうゆあえ 冬の根菜ほかほか汁 牛乳	ぶた肉 ベーコン なまあげ 牛乳	はくさい コーン ブロッコリー ごぼう にんじん だいこん ねぎ	米 さとう 油 さといも	773	30.7
25	月	冬野菜の米粉カレーライス 青大豆の春雨サラダ 牛乳 チーズ	ぶた肉 青大豆 とり肉 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん だいこん れんこん トマト キャベツ きゅうり きくらげ	米 じゃがいも 油 小麦粉 ごま油	813	29.2
26	火	ごはん ししゃもフライ れんごんのマヨネーズサラダ マーボなまあげ 牛乳	ししゃも かまぼこ なまあげ ぶた肉 牛乳	れんこん にんじん キャベツ たまねぎ にんじん しだけ だけのこ ねぎ いんげん	米 小麦粉 パン粉 油 さとう かたくり粉	808	33.3
27	水	アップルパン チーズオムレツ とり肉のトマト煮 パスタスープ 牛乳	チーズ たまご とり肉 あさり 牛乳	りんご たまねぎ トマト たまねぎ にんじん セロリ キャベツ	パン 油 かたくり粉 油 マカロニ 油	825	38.3
28	木	ごはん チキン南蛮 海藻サラダ クリームシチュー 牛乳 プリン	とり肉肉 わかめ ベーコン 牛乳 牛乳 卵	キャベツ きゅうり にんじん コーン マッシュルーム たまねぎ にんじん	米 油 かたくり粉 さとう 小麦粉 パン粉 じゃがいも 油 小麦粉 さとう	900	32.0
29	金	米粉めん ミートソース コーンサラダ 牛乳 りんご	ぶた肉 大豆 牛乳	たまねぎ にんじん セロリ トマト コーン キャベツ にんじん きゅうり りんご	米粉めん 油 小麦粉 さとう 油 さとう	866	32.1

食事中にふさわしい会話をしましょう



食事の時に、汚い話や気持ちの悪くなる話をしたり、大声を出したりすると一緒に食べている相手をいやな気持ちにさせてしまいます。相手への思いやりの気持ちを持って、楽しい話題を選んで食事をしましょう。



クイズ マナー違反はだーれだ

下の絵の中にマナー違反が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



クイズの答え/①、②、③、④、⑤、⑥