



給食献立予定表



令和6年度 相馬市立向陽中学校

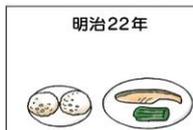
日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	主な材料名		
			血や肉になる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
R7.1/8 水	第3学期 始業式 ごはん バターチキンカレー みかんサラダ 牛乳	786 26.9 23.7 3.1	鶏肉 粉チーズ チーズ 牛乳	玉ねぎ 生姜 コーン トマト レタス にんじん きゅうり にんにく 夏みかん	ごはん じゃが芋 バター
9 木	中華麺 ワンタン麺スープ じゃがいものチーズ焼き 牛乳	856 21.3 21.9 3.3	豚肉 ベーコン 溶けるチーズ 牛乳	たけのこ にら 白菜 ねぎ にんじん 玉ねぎ もやし パセリ	中華麺 じゃが芋 ワンタン 油 ごま油
10 金	麦ごはん かみかみごぼうハンバーグ レタスとっきゅうりの昆布和え 白玉雑煮 牛乳	735 28.6 17.1 2.9	鶏肉 牛乳 塩昆布 油揚げ かまぼこ	玉ねぎ にんじん ねぎ レタス ごぼう 大根 きゅうり 干しいたけ グリーンレタス	ごはん パン粉 大麦 白玉団子 こんにゃく
13 月	成人の日				
14 火	鉄分アップ 献立 ココア揚げパン まめ豆サラダ キャベツとあさりのスープ 牛乳	725 29.8 29.3 2.5	大豆 ハム あさりむき身 木綿豆腐	枝豆 にんじん 生姜 コーン えのきだけ レタス キャベツ きゅうり にら	コッペパン 油 ごま油 ミルクココア ドレッシング
15 水	カミング30 さんまる献立 そばろ井(ごはん) かみかみ和え れんこんのみそ汁 牛乳	771 34.8 20.9 2.8	豚ひき肉 味噌 鶏ひき肉 牛乳 大豆ミート 油揚げ さきいか	生姜 枝豆 ごぼう にんじん たくあん 大根 たけのこ もやし ねぎ 干しいたけ きゅうり	ごはん 片栗粉 しらたき いりゴマ 油 上白糖 つきこんにゃく
16 木	ソフト麺 鶏南蛮うどんの汁 ゆかり漬け さつまいも蒸しパン 牛乳	864 22.0 18.5 3.4	鶏肉 牛乳 かまぼこ 卵 チーズ	にんじん 玉ねぎ ゆかり 小松菜 ねぎ ごぼう キャベツ 干しいたけ きゅうり	ソフト麺 油 さつまいも ホットケーキ粉 バター
17 金	日本型 食生活献立 麦ごはん たら和風マヨ焼き れんこんのきんぴら なめこのみそ汁 牛乳	748 31.8 21.6 3.8	たら 牛乳 粉チーズ 木綿豆腐 まわかめ 味噌 さつま揚げ	しめじ なめこ 小ねぎ 大根 れんこん ねぎ にんじん	ごはん 油 大麦 上白糖 マヨネーズ いりゴマ つきこんにゃく
20 月	麦ごはん 鶏肉の照り焼き スイートポテトサラダ 冬野菜のみそ汁 牛乳	834 31.1 26.7 2.7	鶏肉 牛乳 ハム 木綿豆腐 味噌	ねぎ きゅうり にんじん 大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ	ごはん 大麦 ごま油 さつま芋 マヨネーズ こんにゃく
21 火	セサミトースト 大根と水菜のサラダ ホワイトシチュー 牛乳	804 26.7 34.0 2.9	ハム 鶏肉 牛乳	大根 玉ねぎ きゅうり コーン 水菜 マッシュルーム にんじん グリンピース	食パン いりゴマ 上白糖 じゃが芋 バター すりゴマ ごま油 生クリーム
22 水	カルシウム アップ献立 ごはん 白身魚フライ 牛乳 小松菜サラダ 生揚げのみそ汁	775 31.6 23.0 2.6	ホキ 牛乳 チーズ 生揚げ 味噌	小松菜 大根 きゅうり ほうれん草 キャベツ にんじん レモン ねぎ	ごはん 片栗粉 油 パン粉 小麦粉
23 木	中華めん 五目あんかけラーメンスープ ほうれん草のナムル ヨーグルト	793 21.0 17.3 3.7	豚肉 牛乳 いか なると ヨーグルト	にんにく キャベツ 白菜 生姜 大豆もやし もやし 木耳 ねぎ にんじん ほうれん草	中華麺 上白糖 ごま油 油 片栗粉 いりゴマ
全国学校給食週間(1/24~1/30) 東北地方の郷土料理です					
24 金	宮城&青森 麦ごはん 笹かまの磯辺揚げ レタスとひじきの和風和え せんべい汁 牛乳	753 28.8 21.0 2.3	笹かま 牛乳 あおさのり 鶏肉 まぐろ缶詰 木綿豆腐 小芽ひじき	玉ねぎ ごぼう グリーンレタス 大根 にんじん ねぎ きゅうり 干しいたけ	ごはん 油 大麦 せんべい 天ぷら粉 ドレッシング
27 月	相馬 そうまうまうま献立 麦ごはん すずきの西京焼き 牛乳 青大豆入りおひたし 相馬の豚汁	739 38.4 14.8 2.5	すずき 豚肉 青大豆 味噌 焼きのり 牛乳 木綿豆腐	もやし 白菜 にんじん ごぼう ほうれん草 ねぎ 大根	ごはん 里芋 大麦 こんにゃく 片栗粉 油
28 火	福島 コッペパン りんごジャム 車ぶのミートグラタン 切干大根のゆず風味サラダ ペイザンスープ 牛乳	833 32.5 23.3 3.5	豚ひき肉 チーズ ベーコン 牛乳	トマト 切干大根 にんにく 玉ねぎ 小松菜 生姜 セロリ にんじん ゆず ピーマン ほうれん草 パセリ	コッペパン 上白糖 りんごジャム 車ぶ じゃが芋 バター マカロニ
29 水	秋田 ツナごはん 打ち豆のさっぱり和え きりたんぼ汁 牛乳	760 29.4 20.4 2.3	まぐろ缶詰 牛乳 打ち豆 鶏肉 凍み豆腐	にんじん まいたけ キャベツ コーン もやし 大根 ねぎ 干しいたけ	ごはん きりたんぼ 上白糖 いりゴマ ドレッシング
30 木	岩手&山形 ソフト麺 盛岡風じゃじゃ麺 チータン(卵スープ) ラフランスゼリー 牛乳	833 24.4 19.8 2.8	豚ひき肉 味噌 大豆ミート 鶏肉 卵	生姜 たけのこ にんにく きゅうり にんじん 小松菜 玉ねぎ ねぎ	ソフト麺 油 上白糖 片栗粉 ゼリー
31 金	麦ごはん のりたまふりかけ 牛乳 花野菜のマヨネーズ和え すき焼き煮	772 26.5 26.0 2.0	のりたま 豚肉 焼き豆腐 牛乳	カリフラワー コーン ブロッコリー 春菊 にんじん えのきだけ ねぎ キャベツ しいたけ 白菜	ごはん 上白糖 大麦 油 しらたき マヨネーズ
学校給食栄養基準		800 30.0 22.2 2.5未満	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	月平均栄養価	
			787 28.5 22.3 2.9	★学校給食栄養基準とは…文部科学省が定めた生徒1人1食あたりに必要な栄養摂取基準を参考とし、相馬市の児童生徒の体格及び生活活動等の実態並びに地域の実情に合わせた基準です。 ★材料・その他の都合で献立が変わることがあります。	

1月24日から30日は
全国学校給食週間

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？



おにぎり・塩さけ・栗の漬物



ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー



コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロック・せんキャベツ・マーガリン



ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あん・果物(真桃)・チーズ



カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ