

令和4年度
1月給食献立予定表
野木町立野木中学校

給食目標
「感謝して食べよう」

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー Kcal たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
10 (火)	メンチカツサンド(ソース) 牛乳 きりたんぼ汁 みかん	鶏肉 豚肉 牛乳 鶏肉 油揚げ	無機質	人参	キャベツ 玉ねぎ ごぼう しめじ 白菜 葱 みかん	パン パン粉 きりたんぼ 白滝	油 油	943 32.6 31.6 3.8
お正月献立								
11 (水)	ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 黒豆 れんこんのきんぴら 七草麦雑炊	牛乳 ぶり 黒豆 鶏肉 卵	牛乳	人参 人参 野菜 三つ葉	れんこん 生姜 大根	米 砂糖 水あめ でんぷん 砂糖 こんにやく 砂糖 白麦米	ごま 油	866 33.2 24.4 2.6
12 (木)	ハンバーガー 牛乳 ポテトのチーズ煮 春雨スープ りんご	鶏肉 豚肉 牛乳 ベーコン うずら卵	牛乳 チーズ	トマト 人参 テンゲン菜	玉ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ コーン 玉ねぎ りんご	パン でんぷん 砂糖 じゃがいも 春雨	バター	930 37.3 31.6 3.9
13 (金)	カレーライス 牛乳 カルシウムサラダ 県産いちごヨーグルト	豚肉 ツナ 豚肉 豆腐 みそ	脱脂粉乳 牛乳 じゃこ 海藻 ヨーグルト	人参 小松菜 人参	にんにく 玉ねぎ 切り干し大根 キャベツ いちご	米 じゃがいも カレールウ	油 ごま油	933 31.9 25.1 3.7
16 (月)	ごぼうごまだれ丼 牛乳 厚焼き卵 さつまいものみそ汁	竹輪 卵 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 もずく	人参 人参	ごぼう 生姜 たけのこ しいたけ 白菜 葱	米 でんぷん 砂糖 砂糖 でんぷん	油 ごま 油	921 31.2 22.7 3.0
17 (火)	ご飯 韓国のり 牛乳 韓国風肉じゃが 五目スープ お米のパバロア	のり 牛乳 牛肉 ハム かまぼこ 豆乳	のり 牛乳	人参 いんげん 人参 テンゲン菜	にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ たけのこ 椎茸 みかん	米 じゃがいも 白滝 砂糖	油 ごま 油	846 29.6 19.6 3.1
のぎ地産地消の日献立 (太字は、野木町産の予定です)								
18 (水)	鮭ご飯 牛乳 いかと里芋の旨煮 ニラ入り豆腐団子スープ	鮭 いか 鶏肉 鶏肉 豆腐 みそ	じゃこ 牛乳	小松菜 人参 いんげん ニラ 人参	大根 生姜 ごぼう 白菜 しめじ 葱	米 黒豆 こんにやく 砂糖 でんぷん	ごま	852 41.4 21.5 3.8
19 (木)	米粉パン 牛乳 スパゲティミートソース 白菜のスープ ぼんかん	牛肉 豚肉 ベーコン 牛肉 油揚げ	牛乳 粉チーズ 海藻	人参 トマト 人参 ほうれん草	生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜 コーン ぼんかん	米粉パン スパゲティ 砂糖	オリーブ油 油 油	920 37.2 32.7 3.4
20 (金)	五目ご飯 牛乳 ほっけフライ(ソース) 大根サラダ ゆばたま汁	鶏肉 油揚げ ほっけ 卵 ゆば 卵	牛乳	人参 人参 ほうれん草	ごぼう たけのこ 干椎茸 キャベツ きゅうり 大根	米 こんにやく 小麦粉 パン粉	油 油 ドレッシング	835 33.9 27.1 3.5

基準エネルギー	830 Kcal	平均	878
基準たんぱく質	27.0g~41.5g	平均	33.6
基準脂質	18.4g~27.7g	平均	26.1
基準塩分	2.5g未満	平均	3.2



がっこう きゅうしよく
学校給食のはじまり



1月24日~30日は、全国給食週間です。給食の歴史を知りましょう。