

令和5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」

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
1群	2群	3群	4群	5群	6群	
						たんぱく質 脂質 塩分
たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	

曜日	献立名	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー Kcal
2年2組メニュー「韓国風ランチ」 韓国								
22 (月)	麦ごはん 牛乳 テジブルコギ 韓国のり ゆで野菜韓国風 もずくスープ	豚肉 卵	牛乳 かまぼこ もずく	人参 にはら 小松菜 人参	にんにく りんご 玉ねぎ 大根 キャベツ ねぎ	米 麦 砂糖	ごま ごま油 ごま油 ドレッシング	820 32.9 25.7 3.3
2年3組メニュー「世界の料理intトルコ」 トルコ								
23 (火)	ピタパン ケバブ 牛乳 じゃがいものチーズ煮 お豆のスープ	鶏肉 ★ベーコン ★ウインナー ミックスビーンズ	ヨーグルト 牛乳 チーズ	パプリカ パセリ 人参	玉ねぎ にんにく レモン キャベツ	ピタパン 砂糖 カレー粉	じゃがいも マーガリン 油	838 36.0 39.1 3.0
24 (水) 日本								
24 (水)	セルフおにぎり 牛乳 焼き鮭 たくあん すいとん	鮭 鶏肉	のり 牛乳	人参 ほうれん草	大根 ねぎ	米 小麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	マーガリン 油	806 34.1 16.8 2.0
25 (木) イタリア								
25 (木)	パターロール 牛乳 ペスカトーレ イタリアンスープ	いか えび あさり ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ	トマト 人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ コーン	パン 砂糖 スパゲッティ 砂糖 じゃがいも パン粉	マーガリン 油	851 38.3 24.6 4.5
26 (金) オーストラリア								
26 (金)	ご飯 牛乳 牛肉のバーベキューソース フライドポテト 野菜スープ	牛肉 ★ベーコン	牛乳	人参	しょうが 大根 りんご レモン 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも 油	油 油	863 28.3 25.6 2.4
29 (月)	ご飯 牛乳 納豆 根菜のピリ辛炒め 呉汁	納豆 鶏肉 豚肉 みそ 大豆 豆乳	牛乳	人参 人参	大根 ごぼう 大根 葱	米 こんにゃく 砂糖 油 ごま油	油 ごま油 油	833 34.8 20.1 2.6
30 (火)	メロンパン 牛乳 ポテト入り焼きそば 白菜のスープ アセロラゼリー	卵 豚肉 ★ベーコン	牛乳 青のり	人参 人参 ほうれん草	キャベツ 白菜 アセロラ	メロンパン 砂糖 じゃがいも 蒸し中華麺 油	マーガリン 油 油	858 26.5 25.0 3.8
31 (水) 郷土料理で日本一周 (新潟県)								
31 (水)	ご飯 牛乳 車麩のフライ ごまあえ スキー汁	卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草 人参	しょうが にんにく 白菜 ごぼう 大根 しいたけ 葱	米 車麩 砂糖 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにゃく さつまいも	油 ごま 油	829 26.0 22.7 2.4
※今年度2年生は、夏休み家庭科の課題で、給食の献立を考えてもらいました。 その中から、給食に取り入れられそうな献立を栄養士の方で選び、各クラスの給食 委員会の生徒と話し合い、決定しました。(1組は、11月に実施しました。)							基準エネルギー 830 Kcal 基準たんぱく質 27.0g~41.5g 基準脂質 18.4g~27.7g 基準塩分 2.5g未満	平均 844 平均 32.5 平均 25.5 平均 3.0

「1月22~26日」は「給食週間」です

今年度は「食文化探検」をテーマにしました。

食習慣も国によって様々ですが、それぞれの国で栽培される作物は、天候に左右されます。その国で最も多くとれる物が、その国では安く手に入ることになるので、それを使った料理がその国の伝統的な料理となるのです。それぞれの国へ旅行している気分で楽しんで食べてください。

