

令和6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	

給食週間  
(世界の料理献立)

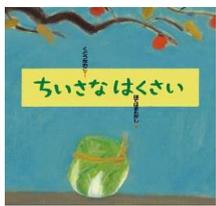
曜日	献立名	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー Kcal	
<b>スペイン</b>									
22 (水)	コーンピラフ			ピーマン グリーンピース	コーン 玉ねぎ	米		815	
	牛乳		牛乳					32.5	
	カヴァリヤ・コン・トマテ	さば		トマト 人参	にんにく たまねぎ セロリ	でんぶん	油 オリーブ油	23.9	
	ソパ・デ・アホ	鶏肉 卵		人参 パセリ	にんにく 白菜	でんぶん	オリーブ油	3.2	
<b>メキシコ</b>									
23 (木)	パインパン				パイン	パン		874	
	牛乳		牛乳					37.6	
	チリコンカン	大豆 牛肉 豚肉		トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油	24.9	
	ゆで野菜サラダ			ブロッコリー 人参	きゃべつ		ドレッシング	2.7	
<b>インド</b>									
24 (金)	ターメリックライス					米		878	
	牛乳		牛乳					25.0	
	インドカレー	鶏肉	ヨーグルト 脱脂粉乳	人参 トマト いんげん パセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	じゃがいも カレールウ	油	22.7	
	トロピカルサラダ				パイン みかん もも レモン果汁	砂糖	油	2.5	
27 (月)	ご飯					米		827	
	牛乳		牛乳					25.8	
	車麩のフライ				しょうが にんにく	車麩 砂糖 小麦粉 パン粉	油	22.7	
	ごまあえ			人参 ほうれん草	白菜	砂糖	ごま	2.3	
28 (火)	スキージ	豚肉 豆腐 みそ		人参	ごぼう 大根 しいたけ 葱	こんにゃく さつまいも	油		
	チョコチップパン					パン		855	
	牛乳		牛乳					34.4	
	ポテト入り焼きそば	豚肉	青のり	人参	キャベツ	じゃがいも 中華麺	油	28.7	
29 (水)	レタスと卵のスープ	鶏肉 豆腐 卵			レタス	でんぶん	ごま油	3.7	
	ご飯					米		867	
	牛乳		牛乳					37.4	
	海鮮豆腐	豚肉 いか 豆腐		人参 たら	にんにく 生姜 葱 たけのこ 玉ねぎ	砂糖 でんぶん	油 ごま油	23.5	
30 (木)	焼売	豚肉			玉ねぎ 生姜	パン粉 でんぶん 小麦粉		3.1	
	とうもろこしスープ	卵		ほうれん草	生姜 葱 コーン	でんぶん	油		
	<b>おはなし給食(ちいさなはくさい)</b>								
	クロquetteサンド(ソース)	豚肉				きゃべつ 玉ねぎ	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	890
牛乳		牛乳						33.5	
白菜のクリーム煮	ベーコン 鶏肉	脱脂粉乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 しめじ			油	33.0	
31 (金)	親子丼	鶏肉 高野豆腐 かまぼこ 卵		みつ菜	玉ねぎ 椎茸	米 砂糖		801	
	牛乳		牛乳					29.8	
	根菜ごま汁	みそ		人参	ごぼう 大根 葱	里芋	油 ねりごま すりごま	20.7	
								2.3	

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。  
 ※ 毎月18日は、のぎ地産地消の日です。  
 ※ ★印は、卵不使用食品です。

基準エネルギー	830 Kcal	平均	853
基準たんぱく質	27.0g~41.5g	平均	32.2
基準脂質	18.4g~27.7g	平均	26.1
基準塩分	2.5g未満	平均	3.1

## 今月のおはなし給食

30日(木)  
「ちいさなはくさい」から  
**白菜のクリーム煮**



白菜がおいしい季節になりました。白菜は、太陽の光と土の栄養分をたっぷり吸収し、大きく成長してから、市場に出荷されます。しかし、白菜は小さいために収穫されず、広い畑にひとりきり、残されてしまいます。一人ぼっちで厳しい冬を越し、いろいろな人(?)に見守ってもらい最後は・・・気になったら、読んでみてください。