

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

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
スペイン								
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 ソパ・デ・アホ	さば 鶏肉 卵		トマト 人参 人参 バセリ	にんにく たまねぎ セロリ にんにく 白菜	でんぶん でんぶん	油 オリーブ油 オリーブ油	23.9 3.2
メキシコ								
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 ゆで野菜サラダ	大豆 牛肉 豚肉		トマト バセリ ブロッコリー 人参	にんにく 玉ねぎ きゃべつ	じゃがいも	油 ドレッシング	24.9 2.7
インド								
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 トロピカルサラダ	鶏肉	ヨーグルト 脱脂粉乳	人参 トマト いんげん バセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ りんご パイン みかん もも レモン果汁	じゃがいも カレールウ 砂糖	油 油	22.7 2.5
27 (月)	ご飯					米		827
	牛乳		牛乳					25.8
	車麩のフライ ごまあえ スキージ	豚肉 豆腐 みそ		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	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	22.7 2.3
28 (火)	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 レタスと卵のスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	青のり	人参	キャベツ レタス	じゃがいも 中華麺 でんぶん	油 ごま油	28.7 3.7
29 (水)	ご飯					米		867
	牛乳		牛乳					37.4
	海鮮豆腐 焼売 とうもろこしスープ	豚肉 いか 豆腐 豚肉 卵		人参 なら ほうれん草	にんにく 生姜 葱 たけのこ 玉ねぎ 玉ねぎ 生姜 生姜 葱 コーン	砂糖 でんぶん パン粉 でんぶん 小麦粉 でんぶん	油 ごま油 油	23.5 3.1
おはなし給食(ちいさなはくさい)								
30 (木)	コロッケサンド(ソース)	豚肉			きゃべつ 玉ねぎ	パン じゃがいも パン粉 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 3.3
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。