１月の学校給食献立予定表

令和5年　　秩父第一中学校共同調理場

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯になる食品（赤）	熱や力のもとになる食品（黄色）	からだの調子を整える食品（緑）	エネルギー kcal	タンパク質 g
11	水	食パンにはさむ 食パン （フルーツクリームサンド）	○	フルーツクリーム いかナゲット③ ミネストローネ	牛乳 いかナゲット 鶏肉　インゲン豆	パン ホイップクリーム オリーブ油 じゃがいも 米粉マカロニ 小麦粉	人参　玉ねぎ　セロリ キャベツ　黄桃缶 みかん缶　パイン缶	842	28.2
12	木	ごはん	○	豆腐のうま煮 にらまんじゅう② 中華サラダ	牛乳　豚肉　豆腐 にらまんじゅう	ごはん　油　ごま油 片栗粉　小麦粉 中華ドレッシング	人参　玉ねぎ　キャベツ たけのこ　パプリカ　きくらげ もやし　小松菜　コーン	819	33.4
13	金	チキンピラフ	○	アンサンブルエッグ コンソメスープ プリン	牛乳　鶏肉 アンサンブルエッグ ベーコン	ごはん　オリーブ油 プリン	人参　玉ねぎ　パプリカ ピーマン　キャベツ	785	28.0
16	月	フラワーロール	○	鶏肉のハニーマスタード焼き ゆで野菜サラダ 白花豆のポタージュ	牛乳　鶏肉 ベーコン 白花豆	パン　オリーブ油 はちみつ じゃがいも	人参　玉ねぎ　ブロッコリー キャベツ　レモン	830	35.5
17	火	寒さに負けない！献立 ごはん	○	キムチ鍋 すり身チーズロール 大豆もやしのナムル	牛乳　豚肉　豆腐 すり身チーズロール	ごはん　油　ごま 韓国ナムルドレッシング	人参　ねぎ　白菜　大根　にら 白菜キムチ　えのき　しめじ 大豆もやし　もやし　小松菜	787	36.1
18	水	地粉うどん	○	ごま汁うどん 竹輪の磯辺揚げ② ほうれん草のサラダ	牛乳　豚肉　油揚げ 竹輪　青のり	地粉うどん　ごま　油 砂糖　小麦粉	人参　ねぎ　玉ねぎ　大根 干ししいたけ　ほうれん草 キャベツ　コーン	812	33.0
19	木	しゃくし菜 チャーハン	○	揚げ餃子③ 華風スープ いちごゼリー	牛乳　豚肉　餃子 卵　ベーコン	ごはん　油　ごま油 片栗粉　小麦粉 ゼリー	しゃくし菜漬け　ねぎ　人参 玉ねぎ　チンゲン菜 にら　きくらげ	809	26.8
20	金	華麗舞ごはん （カレー米ごはん）	○	カレー ハムのマリネ 福神漬け	牛乳　豚肉 ハム	ごはん(華麗米) 油　砂糖 じゃがいも	人参　玉ねぎ　キャベツ きゅうり　レモン 福神漬け	828	27.2
23	月	ライスボール （米粉入りパン）	○	肉団子② ブロッコリーサラダ トックスープ ヨーグルト	牛乳　肉団子 ハム 鶏肉	パン(米粉入)　油 砂糖　ごま トック	人参　ブロッコリー キャベツ　きゅうり　大根 白菜　ねぎ　にら	775	30.1
24	火	ごはん	○	筑前煮 さんまのみぞれ煮 たくあんあえ	牛乳　鶏肉 さんまのみぞれ煮	ごはん　油　砂糖 さといも　ごま	人参 ごぼう れんこん こんにゃく 干ししいたけ　たくあん漬け きゃべつ　もやし　きゅうり	799	30.7
25	水	中華めん	○	しょうゆラーメン 揚げポークシュウマイ③ チョレギサラダ	牛乳　豚肉　なると ポークシューマイ わかめ　のり	中華めん　油　ごま油 小麦粉　ごま 韓国ナムルドレッシング	人参　もやし　チンゲン菜 ねぎ　メンマ　きくらげ きゃべつ　きゅうり	783	35.6
26	木	ごはん	○	鶏の唐揚げ 磯香あえ みそ汁（小松菜）	牛乳　鶏肉 のり 豆腐　油揚げ	ごはん　油　片栗粉	人参　ほうれん草　もやし 小松菜　玉ねぎ　ねぎ	865	32.3
27	金	わかめごはん	○	厚揚げのチャオサイ 春雨サラダ ぽんかん	牛乳　豚肉　生揚げ ハム わかめ	ごはん　油　ごま油 砂糖　片栗粉　春雨	人参　玉ねぎ　キャベツ もやし　きゅうり ぽんかん	806	32.0
30	月	子どもパン	○	ハンバーグバーベキューソース ポテトサラダ 冬野菜のスープ	牛乳　ハンバーグ ハム 豚肉	パン オリーブ油 砂糖 はちみつ　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	人参　玉ねぎ　きゅうり コーン　白菜　大根 れんこん	811	30.9
31	火	ごはん のりふりかけ	○	白身魚のねぎソース 切干大根のサラダ おいものごまみそ汁	牛乳　白身魚(メルルーサ) 茎わかめ 豚肉　油揚げ　のり	ごはん　油　砂糖 ごま　さつまいも 里芋	人参　切干大根　大根 きゅうり　ねぎ　小松菜	800	30.9



◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。
◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで、確認してください。
◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。

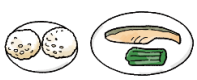
好きだった給食や給食の思い出などをぜひご家庭で話してみませんか？

1月24日～30日は全国学校給食週間です。

→→→ 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。

明治２２年



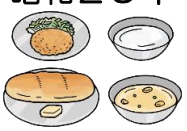
おにぎり・塩さけ・菜の漬物

昭和２２年



ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー

昭和２５年



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

昭和４０年



ソフトめんカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・黄桃・チーズ

昭和５２年



カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ・スープ

