

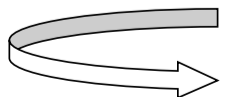
令和2年度

* 1月の献立表 *

長岡中学校

今月の食育目標 : 食事のマナーについて考えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
6	水		麦ご飯					米 麦		775kcal 28.5g 24%	幼稚園なし
			ハヤシライス	豚肉 豆乳 みそ		にんじん トマト(加熱済) グリンピース	にんにく たまねぎ しめじ	砂糖	油		
			彩りサラダ	ハム ひよこ豆 いんげん豆	ひじき		えだまめ 青えんどう豆	砂糖	えごま油		
			だいだいのムース	豆乳 ゼラチン			だいだい果汁(加熱済)	砂糖 水あめ	油脂		
7	木		ミニマーガリンロール		脱脂粉乳			パン	マーガリン	839kcal 37.0g 31%	幼稚園なし 七草
			鶏と魚の炒め物	ふか 鶏肉 大豆		いんげん にんじん	しょうが 根深ねぎ たまねぎ 干しいたけ	てんぷん 片栗粉 砂糖	油 ごま油		
			野菜入りおかゆ	鶏肉		にんじん こまつな	だいこん かぶ	米			
			フルーツ白玉				パイン みかん(全て加熱済)	砂糖 白玉粉			
8	金		麦ご飯					米 麦		792kcal 29.8g 18%	幼稚園なし 11日は鏡開き
			のりのつくだ煮		のり			砂糖 水あめ てんぷん			
			ほっけの塩麴焼き	ほっけ			しょうが	塩麴			
			春雨サラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま		
			鏡開きお汁粉	あずき				砂糖 もち			
11	月		成人の日								
12	火		パプリカライス					米 麦		752kcal 30.9g 27%	
			和風クリームシチュー	ベーコン 鶏肉 豆乳 みそ		かぼちゃ にんじん	たまねぎ こんにゃく	さといも コーンスターチ	油		
			きびなごフライ	きびなご				パン粉 小麦粉	油 ごま		
			三色ソテー	ウインナー		ほうれん草	コーン		油		
			ミニトマト			ミニトマト					
13	水		ナン		脱脂粉乳			ナン		759kcal 33.5g 31%	
			鶏肉のトマトソース	鶏肉		トマト(加熱済)	にんにく たまねぎ マッシュルーム スッキーニ	小麦粉 砂糖 コーンスターチ	油		
			ホワイトスパゲティ	ベーコン 豆乳		にんじん	にんにく たまねぎ しめじ	スパゲティ	オリーブ油		
			白菜のカレースープ	つくね レンズ豆		にんじん	はくさい たまねぎ	じゃがいも 麦			
14	木		麦ご飯					米 麦		743kcal 34.7g 21%	
			銀鮭の磯辺揚げ	銀鮭 豆乳	青のり			米粉	油		
			みそ大根	豚肉 みそ		にんじん	しょうが こんにゃく だいこん	砂糖 片栗粉	ごま油		
			すまし汁		わかめ		えのき しめじ	おふ			
			すりおろしりんご				りんご りんご果汁(全て加熱済)				
15	金		お茶ご飯				せん茶	米 麦		823kcal 35.4g 23%	小正月 いちごの日
			松風焼き	鶏肉 みそ 豆乳	青のり		たまねぎ	砂糖 パン粉 コーンスターチ	油 ごま		
			わかめのレモンあえ		わかめ		キャベツ きゅうり レモン果汁(加熱済)				
			さっぱり雑煮	鶏肉		にんじん	だいこん しめじ みつば	さといも もち			
			いちご				いちご				
18	月		中華めん					中華めん		839kcal 30.8g 22%	
			みそラーメンの汁	豚肉 なると みそ		にんじん	しなちく しょうが にんにく 根深ねぎ キャベツ	砂糖 片栗粉	ごま油 ごま		
			お好み焼き	豚肉			キャベツ	小麦粉 米粉 てんぷん 天かす	油		
			ナタデココフルーツ				パイン みかん(全て加熱済) ナタデココ	砂糖			



献立表は、裏面に続きます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
19	火	MILK	麦ご飯					米 麦		774kcal 29.7g 32%	幼稚園なし
			ガバオライス	豚肉 鶏肉		にんじん 青・赤ピーマン	しょうが にんにく 根深ねぎ たまねぎ たけのこ レモン果汁(加熱済)	砂糖 片栗粉	油		
			チーズロール	チーズ				わたんたんの皮 小麦粉	油		
			トマトと卵のスープ	卵		トマト(加熱済)	たまねぎ	片栗粉			
			パインコンポート				パイン(加熱済)				
20	水	MILK	麦ご飯					米 麦		731kcal 30.6g 18%	
			静岡おでん	豚肉 揚げポーク 豆ちくわ 黒はん ぺん なるこ だし粉	昆布		だいこん こんにゃく	さといも 砂糖			
			納豆あえ	納豆 かつお節	のり	ほうれん草 にんじん					
			ルナプリン		脱脂粉乳			砂糖 カラメルソース	油		
21	木	MILK	揚げパン	きな粉	脱脂粉乳			パン きび砂糖	油	852kcal 28.4g 30%	幼と中学は、 パンはマーガ リンロールで す。ミルクは つきませ ん。
			ミルク					砂糖 液糖			
			ポークビーンズ	ベーコン 豚肉 大豆 豆乳 みそ		にんじん トマト(加熱済)	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油		
			ひじきサラダ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油		
			みかん				みかん				
22	金	MILK	麦ご飯					米 麦		814kcal 36.4g 25%	
			おかかぶりかけ	かつおぶし	のり		まっちゃん	砂糖			
			さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖			
			春雨の炒め物	豚肉		にんじん 青ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ 干しいたけ たけのこ	春雨	ごま油 油		
			すまし汁	豆腐	わかめ		たまねぎ 干しいたけ 根深ねぎ				
			いちご				いちご				
25	月	MILK	黒米入りご飯					米 黒米		824kcal 31.2g 27%	全国学校給 食週間24～ 30日まで 牛肉は県畜 産協会から いただきます。
			ビーフカレー	豆乳 みそ		にんじん グリンピース トマト(加熱済)	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ りんご(加熱済)		油		
			切干大根の中華サラダ	焼き豚		こまつな にんじん	切干大根 きゅうり もやし	砂糖	ごま油		
			丹那ヨーグルト		ヨーグルト						
26	火	MILK	麦ご飯					米 麦		784kcal 32.4g 22%	全国学校給 食週間24～ 30日まで あじフライ はは県漁連 からいた たきます。
			あじフライ	あじ				小麦粉 パン粉	油		
			こんにゃくのおかか煮	かつおぶし		にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ	砂糖	油		
			すいとん	油揚げ 鶏肉		にんじん 小松菜	ごぼう だいこん 根深ねぎ	さといも 小麦粉			
			いちご				いちご				
27	水	MILK	揚げパン	きな粉	脱脂粉乳			パン きび砂糖	油	768kcal 32.2g 30%	南小と北小 は、パンは マーガ リン ロールで す。ミ ルクは つきませ ん。
			ミルク					砂糖 液糖			
			トマトシチュー	ベーコン 鶏肉		にんじん プチホール トマト(加熱済)	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも 砂糖 コーンスターチ			
			コーンサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ コーン	砂糖	えごま油		
			みかん				みかん				
28	木		酢めし					米 砂糖		765kcal 29.0g 28%	全国学校給 食週間24～ 30日まで うなぎは県 漁連から いただきます。
			うなぎちらしの具	油揚げ うなぎ		にんじん いんげん	たけのこ 干しいたけ	砂糖			
			卵焼き	卵 ベーコン		こまつな		砂糖			
			すまし汁	豆腐	わかめ		しめじ みつば えのき				
			米粉のカップケーキ	豆乳			まっちゃん	米粉 砂糖 水あめ	ショートニング 油		
29	金	MILK	わかめご飯		わかめ			米 麦		793kcal 32.3g 30%	全国学校給 食週間24～30 日まで 市内統一献立
			鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	片栗粉 小麦粉	油		
			野菜のごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま ねりごま		
			豚汁	豚肉 みそ		にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん 根深ねぎ	さといも	ごま油		
			いちご				いちご				

※ 献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

給食だより

24～30日まで全国学校給食週間です。

◆学校給食の始まり

みなさんが毎日食べている学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市にある私立忠愛小学校で、家庭が貧しくお弁当を持ってこれない子どもたちのために無料で食事を提供したことから始まりました。その後、全国で学校給食が実施されるようになりましたが、戦争による食糧不足で中止されていました。(静岡県は明治44年に給食が始まりました。)

◆揚げパン実施日について(2回に分けて実施します)

21日(木) 長岡南小と長岡北小実施 (長岡幼と長岡中は、マーガリンロールとなります。ミルクはつきません。栄養価は675kcal、25.9g、34%です。)

27日(水) 長岡幼と長岡中実施 (長岡南小と長岡北小は、マーガリンロールとなります。ミルクはつきません。栄養価は637kcal、24.7g、33%です。)

<お知らせ> 15日(金)のいちごの日になみJA伊豆の国いちご委員会様より無償でいただきます。