



1月の予定献立表(中学校)

カルちゃん



カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。

かむくん



カミカミ献立のときに登場するよ。

精華町学校給食委員会

〇月〇日(△)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	1月9日(金)		760kcal	29.4g	1月13日(火)		794kcal	23.5g
こんだて		たべものの三色分け		牛乳 焼き鳥丼 ご飯 焼きとり 野菜 油揚げのみそ汁		牛乳 麦ご飯 きらきら冬野菜カレー (ココナッツミルクなし) フルーツポンチ					
分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)	
赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本	
黄	米	80.0		黄	米	80.0		黄	米	80.0	
赤	とりに	40.0		赤	とりに	40.0		黄	大麦	5.0	
緑	しょうが	0.5		緑	しょうが	0.5		赤	ぶたミンチ	30.0	
黄	こいロしょうゆ	2.0		黄	こいロしょうゆ	2.0		赤	赤ワイン	1.0	
黄	上白糖	1.0		黄	上白糖	1.0		塩	塩	0.1	
黄	酒	1.6		黄	酒	1.6		こしょう	こしょう	0.03	
黄	片栗粉	0.5		黄	片栗粉	0.5		黄	オリーブオイル	1.0	
緑	キャベツ	33.0		緑	キャベツ	33.0		緑	にんにく	0.3	
緑	にんじん	11.0		緑	にんじん	11.0		緑	しょうが	0.6	
緑	たまねぎ	22.0		緑	たまねぎ	22.0		緑	カレー粉	0.5	
緑	葉ねぎ	3.0		緑	葉ねぎ	3.0		緑	たまねぎ	66.0	
緑	こいロしょうゆ	2.0		緑	こいロしょうゆ	2.0		緑	にんじん	22.0	
黄	うすロしょうゆ	2.0		黄	うすロしょうゆ	2.0		黄	じゃがいも	22.0	
酒	酒	1.0		酒	酒	1.0		緑	大根(精華町産)	17.0	
上白糖	上白糖	2.0		上白糖	上白糖	2.0		緑	はくさい	17.0	
みりん	みりん	2.0		みりん	みりん	2.0		緑	セロリー	2.0	
米油	米油	0.5		米油	米油	0.5		緑	りんご	3.0	
油揚げ	油揚げ	8.0		油揚げ	油揚げ	8.0		緑	チャツネ	4.0	
たまねぎ	たまねぎ	23.0		たまねぎ	たまねぎ	23.0		ローリエ	ローリエ	0.01	
大根(精華町産)	大根(精華町産)	22.0		大根(精華町産)	大根(精華町産)	22.0		塩	塩	0.6	
にんじん	にんじん	6.0		にんじん	にんじん	6.0		こいロしょうゆ	こいロしょうゆ	2.0	
葉ねぎ	葉ねぎ	3.0		葉ねぎ	葉ねぎ	3.0		ウスターソース	ウスターソース	1.0	
信州みそ	信州みそ	8.0		信州みそ	信州みそ	8.0		トンカツソース	トンカツソース	2.0	
削り節	削り節	2.0		削り節	削り節	2.0		ケチャップ	ケチャップ	5.0	
水	水	100.0		水	水	100.0		スープベースチキン	スープベースチキン	10.0	
								黄	米粉	4.0	
								水	水	40.0	
								緑	パイン缶	25.0	
								緑	もも缶	15.0	
								緑	みかん缶	20.0	
								緑	白ワイン	1.0	
								緑	上白糖	3.0	
								水	水	6.0	
								塩	塩	0.05	
1月14日(水)		766kcal	35.0g	1月15日(木)		740kcal	29.4g	1月16日(金)		831kcal	31.9g
牛乳 ご飯 厚揚げの野菜あんかけ いそか和え				牛乳 黒豆ご飯 お雑煮 大根のさっぱり和え				牛乳 黒糖食パン とりにとじゃがいもの ケチャップ和え 冬野菜のコンソメスープ			
分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)	
赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本	
黄	米	80.0		黄	米	80.0		黄	米	80.0	
赤	厚揚げ	70.0		赤	黒豆(乾)	5.0		赤	牛ミンチ	30.0	
赤	ぶた肉	30.0		赤	油揚げ	5.0		赤	ぶたミンチ	40.0	
緑	たまねぎ	33.0		緑	ごぼう	8.0		赤	塩	0.3	
緑	にんじん	22.0		緑	こいロしょうゆ	2.0		こしょう	こしょう	0.02	
緑	しいたけ	4.0		黄	片栗粉	2.0		赤ワイン	赤ワイン	0.5	
緑	葉ねぎ	3.0		黄	じゃがいも	3.0		緑	にんじん	11.0	
緑	しょうが	0.4		黄	米油	0.2		緑	たまねぎ	11.0	
緑	こいロしょうゆ	1.0		酒	酒	2.0		黄	片栗粉	1.0	
黄	うすロしょうゆ	5.0		みりん	みりん	2.0		ウスターソース	ウスターソース	1.0	
黄	三温糖	1.0		白玉団子(冷)	白玉団子(冷)	30.0		ケチャップ	ケチャップ	3.0	
黄	みりん	2.0		とりに	とりに	20.0		ウスターソース	ウスターソース	1.0	
酒	酒	1.0		緑	金時にんじん	11.0		ケチャップ	ケチャップ	0.5	
黄	片栗粉	0.7		緑	大根(精華町産)	11.0		トマトピューレー	トマトピューレー	1.0	
削り節	削り節	1.5		緑	水菜	6.0		黄	三温糖	0.5	
水	水	40.0		黄	さといも(精華町産)	17.0		こいロしょうゆ	こいロしょうゆ	0.5	
緑	キャベツ	44.0		赤	信州みそ	3.0		黄	片栗粉	0.3	
緑	こまつな(精華町産)	11.0		赤	白みそ	6.0		水	水	3.0	
緑	にんじん	6.0		削り節	削り節	2.0		赤	とりに	10.0	
緑	こいロしょうゆ	1.3		水	水	80.0		黄	ABCマカロニ	5.0	
緑	うすロしょうゆ	1.3		赤	チキンハム	10.0		緑	キャベツ	33.0	
赤	きざみのり	0.3		緑	大根	33.0		緑	にんじん	11.0	
				黄	にんじん	11.0		緑	たまねぎ	22.0	
				酢	酢	1.0		緑	セロリー	3.0	
				うすロしょうゆ	うすロしょうゆ	2.0		うすロしょうゆ	うすロしょうゆ	3.0	
				黄	上白糖	1.0		塩	塩	0.3	
				黄	一味唐辛子	0.01		こしょう	こしょう	0.03	
				黄	ごま油	0.5		白ワイン	白ワイン	1.0	
								ローリエ	ローリエ	0.01	
								スープベースチキン	スープベースチキン	5.0	
								水	水	100.0	
1月19日(月)		802kcal	34.0g	1月20日(火)		743kcal	29.6g				
牛乳 ご飯 まるこのごちそうハンバーグ ABCスープ				牛乳 ご飯 牛肉の柳川風 こんぶ和え							
分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)	
赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本	
黄	米	80.0		黄	米	80.0		黄	米	80.0	
赤	牛ミンチ	30.0		赤	牛ミンチ	30.0		赤	牛肉	30.0	
赤	ぶたミンチ	40.0		赤	ぶたミンチ	40.0		赤	(除去食)たまご	35.0	
塩	塩	0.3		塩	塩	0.3		緑	ごぼう	26.0	
こしょう	こしょう	0.02		こしょう	こしょう	0.02		緑	にんじん	11.0	
赤ワイン	赤ワイン	0.5		赤ワイン	赤ワイン	0.5		緑	たまねぎ	55.0	
緑	にんじん	11.0		緑	にんじん	11.0		緑	葉ねぎ	3.0	
たまねぎ	たまねぎ	11.0		たまねぎ	たまねぎ	11.0		黄	つきこんにやく	10.0	
黄	片栗粉	1.0		黄	片栗粉	1.0		黄	上白糖	2.0	
ウスターソース	ウスターソース	1.0		ウスターソース	ウスターソース	1.0		酒	酒	1.0	
ケチャップ	ケチャップ	3.0		ケチャップ	ケチャップ	3.0		みりん	みりん	1.0	
トマトピューレー	トマトピューレー	1.0		トマトピューレー	トマトピューレー	1.0		こいロしょうゆ	こいロしょうゆ	5.0	
黄	三温糖	0.5		黄	三温糖	0.5		一味唐辛子	一味唐辛子	0.01	
こいロしょうゆ	こいロしょうゆ	0.5		こいロしょうゆ	こいロしょうゆ	0.5		水	水	30.0	
黄	片栗粉	0.3		黄	片栗粉	0.3		黄	片栗粉	1.0	
水	水	3.0		水	水	3.0		緑	はくさい	50.0	
赤	とりに	10.0		赤	とりに	10.0		緑	にんじん	11.0	
黄	ABCマカロニ	5.0		黄	ABCマカロニ	5.0		赤	塩こんぶ	2.0	
緑	キャベツ	33.0		緑	キャベツ	33.0		赤	うすロしょうゆ	0.4	
緑	にんじん	11.0		緑	にんじん	11.0		赤	みりん	0.4	
緑	たまねぎ	22.0		緑	たまねぎ	22.0					
緑	セロリー	3.0		緑	セロリー	3.0					
うすロしょうゆ	うすロしょうゆ	3.0		うすロしょうゆ	うすロしょうゆ	3.0					
塩	塩	0.3		塩	塩	0.3					
こしょう	こしょう	0.03		こしょう	こしょう	0.03					
白ワイン	白ワイン	1.0		白ワイン	白ワイン	1.0					
ローリエ	ローリエ	0.01		ローリエ	ローリエ	0.01					
スープベースチキン	スープベースチキン	5.0		スープベースチキン	スープベースチキン	5.0					
水	水	100.0		水	水	100.0					
1月20日(火)		743kcal	29.6g								
牛乳 ご飯 牛肉の柳川風 こんぶ和え											
分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)	
赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本	
黄	米	80.0		黄	米	80.0		黄	米	80.0	
赤	牛ミンチ	30.0		赤	牛ミンチ	30.0		赤	牛肉	30.0	
赤	ぶたミンチ	40.0		赤	ぶたミンチ	40.0		赤	(除去食)たまご	35.0	
塩	塩	0.3		塩	塩	0.3		緑	ごぼう	26.0	
こしょう	こしょう										

★給食実施日は学校ごとに異なりますので、実施の有無については各校の学校だより等でご確認ください。

1月21日(水)			778kcal 31.9g	1月22日(木)			839kcal 35.3g	1月23日(金)			729kcal 25.4g	1月26日(月)			901kcal 33.0g	1月27日(火)			693kcal 31.9g								
牛乳 食パン クリームシチュー まめサラダ								牛乳 ご飯 ニシンのかば焼き 添えキャベツ かす汁				牛乳 ご飯 マーボーだいこん 春雨サラダ				牛乳 ご飯 甘酒肉じゃが さつまいもと大豆の揚げ煮				牛乳 ご飯 鮭の塩焼き 茎わかめのきんぴら 大根のみそ汁							
分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)					
赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本					
黄	食パン(100g)	1枚		黄	米	80.0		黄	米	80.0		黄	米	80.0		黄	米	80.0		黄	米	80.0					
赤	とり肉	20.0		赤	ニシン(50g)	1切		赤	ぶたミンチ	30.0		赤	ぶた肉	40.0		赤	鮭(一汐・60g)	1切		赤	鮭(一汐・60g)	1切					
赤	ショルダーベーコン	10.0		黄	片栗粉	5.0		緑	大根	99.0		黄	米油	0.5		赤	くきわかめ(乾・太め)	2.0		赤	くきわかめ(乾・太め)	2.0					
黄	さつまいも(精華町産)	33.0		黄	米油(揚げ油)	4.0		緑	にんじん	17.0		黄	じゃがいも	77.0		赤	さつま揚げ	5.0		赤	さつま揚げ	5.0					
緑	にんじん	16.0		黄	上白糖	1.5		緑	たまねぎ	33.0		緑	にんじん	16.0		緑	にんじん	11.0		緑	にんじん	11.0					
緑	たまねぎ	42.0		みりん	1.5	緑	たけのこ(水煮)	8.0		緑	たまねぎ	44.0		緑	たまねぎ	44.0		緑	つきこんにやく	5.0		緑	つきこんにやく	5.0			
緑	パセリ(乾)	0.02		こいロしょうゆ	3.0	緑	葉ねぎ	4.0		緑	さやいんげん	5.0		緑	さやいんげん	5.0		黄	いりごま	1.0		黄	いりごま	1.0			
黄	バター	4.0		酒	1.5	緑	しょうが	0.6		緑	しょうが	1.0		黄	しょうが	1.0		黄	上白糖	0.8		黄	上白糖	0.8			
黄	小麦粉	4.0		水	1.0	緑	にんにく	0.2		緑	こいロしょうゆ	4.0		黄	こいロしょうゆ	4.0		黄	こいロしょうゆ	1.2		黄	こいロしょうゆ	1.2			
赤	生クリーム	3.0		緑	キャベツ	33.0		黄	米油	0.5		黄	甘酒	10.0		黄	ごま油	0.5		黄	ごま油	0.5					
赤	牛乳	40.0		塩	0.2	黄	三温糖	1.5		黄	三温糖	1.5		黄	水	15.0		緑	大根	32.0		緑	大根	32.0			
白	ワイン	0.5		赤	ぶた肉	20.0		黄	こいロしょうゆ	2.0		黄	水	15.0		緑	にんじん	6.0		緑	にんじん	6.0					
塩	0.6	緑	大根(精華町産)	33.0		酒	0.5	赤	みりん	7.0		黄	さつまいも(精華町産)	25.0		緑	たまねぎ	22.0		緑	たまねぎ	22.0					
こしょう	0.05	緑	にんじん	11.0		赤	赤みそ	7.0		赤	赤みそ	7.0		赤	大豆(水煮)	30.0		赤	葉ねぎ	3.0		赤	葉ねぎ	3.0			
スープベースチキン	5.0	赤	板こんにやく	10.0		油揚げ	0.3	黄	ごま油	0.3		黄	片栗粉	7.0		赤	信州みそ	5.0		赤	信州みそ	5.0					
水	30.0	緑	葉ねぎ	3.0		酒かす	0.08	黄	トウバンジャン	0.08		黄	米油	5.0		赤	赤みそ	3.0		赤	赤みそ	3.0					
赤	ツナ	7.0		赤	酒かす	7.0		黄	片栗粉	1.0		黄	上白糖	2.0		赤	削り節	2.0		赤	削り節	2.0					
緑	むき枝豆	11.0		赤	信州みそ	8.0		水	20.0	赤	ローズハム	8.0		黄	こいロしょうゆ	1.0		水	100.0	水	100.0	100.0					
赤	大豆(水煮)	7.0		緑	削り節	2.0		赤	黄	3.0		黄	みりん	1.0		黄	水	1.0		黄	水	1.0					
緑	にんじん	6.0		水	100.0	黄	春雨	3.0		緑	キャベツ	33.0		黄	水	1.0		黄	水	1.0		黄	水	1.0			
緑	キャベツ	22.0		黄	にんじん	6.0		黄	上白糖	1.5		黄	水	1.0		黄	水	1.0		黄	水	1.0					
黄	うすロしょうゆ	1.0		黄	こいロしょうゆ	2.5		黄	酢	2.5		黄	水	1.0		黄	水	1.0		黄	水	1.0					
黄	ノンエッグマヨネーズ	6.0		黄	米油	0.5		黄	米油	0.5		黄	水	1.0		黄	水	1.0		黄	水	1.0					