

1月献立

中央中学校
スクールランチ



明けましておめでとうございます 🍀

23日は「プラスワン給食」の日です！ ポーノ夢葉房さんが
県内で栽培したブルーベリーで作ったゼリーが付くよ！

27日は10月にすみよしで職場体験してくれた2年生が考えた
献立です。その日にお米のムースが付くよ！！

月	火	水	木	金
<div> <div> <p><1月の平均栄養価></p> <p>エネルギー 370kcal</p> <p>たんぱく質 15.4g</p> <p>脂質 19.4g</p> <p>食塩 2.9g</p> </div> <div> <p>ピンク → 卵</p> <p>オレンジ → 卵・カニ</p> </div> </div>				
		冬休み	8	9
			☆豆腐の中華スープ ★鶏肉の唐揚げ 麻婆春雨 レンコンとキャベツのサラダ ダイスカットゼリー (あまおう)	☆ポークカレー ★照り焼きハンバーグ 海藻サラダ 1食用青じそドレッシング 福神漬け パナナ
			E 387kcal P 17.8g 食塩 2.1g F 21.0g	E 397kcal P 16.6g 食塩 3.6g F 15.6g
12	13	14	15	16
成人の日	☆味噌汁(麩・小松菜) ★ソースメンチカツ ナポリタンスパゲティ ブロッコリーのゆかり和え フルーツ杏仁	☆ワカメスープ ★豚肉のプルコギ風炒め 揚げぎょうざ さつま芋サラダ 法連草のナムル	☆赤だしの味噌汁(なめこ) ★肉じゃが 揚げ出し豆腐 おろしあんかけ キャベツサラダ 玉子ロール	☆ミネストローネ ★手作り白身フライ 1食用中濃ソース 小松菜のナムルサラダ 金平ごぼう りんご
	E 333kcal P 12.9g 食塩 3.2g F 16.0g	E 414kcal P 13.0g 食塩 3.5g F 24.8g	E 322kcal P 15.8g 食塩 2.9g F 16.5g	E 325kcal P 15.2g 食塩 3.0g F 14.8g
19	20	21 歯っぴー献立	22	23 プラスワン献立
☆チンゲン菜の中華スープ ★ハンバーグホワイトソースかけ 茎ワカメの金平 切干大根煮 チキンナゲット	☆味噌汁(豆腐・えのき) ★おでん (大根・ちくわ・玉子) キーマカレー風コロック ビーフンの五目炒め パイン缶詰	☆打ち豆の味噌汁 ★すき焼き風煮 北海道カップグラタン 法連草ソテー ほたて風フライ	☆冬野菜のポトフ ★鯖の照り焼き 筑前煮 牛肉キムチ炒め みかん	☆ポタージュスープ ★鶏肉の山うに風唐揚げ キャベツのひじきサラダ 打豆入り切干大根煮 ミートボール 県産ブルーベリーゼリー
E 316kcal P 12.4g 食塩 2.7g F 19.1g	E 410kcal P 18.4g 食塩 3.6g F 20.7g	E 360kcal P 15.4g 食塩 3.8g F 19.6g	E 363kcal P 23.9g 食塩 2.8g F 22.1g	E 449kcal P 20.2g 食塩 2.8g F 26.7g
26	27 職場体験メニュー	28 アイアン献立	29	30
☆ワンタンスープ ★チーズはんぺんフライ 青じそとツナのスパゲティ 高野豆腐のそぼろ煮 厚焼き玉子	☆コーンスープ ★ハンバーグデミグラスソース ジャーマンポテト 金平ごぼう 法連草ののり和え お米のムース	☆味噌汁(じゃが芋・ワカメ) ★いわしの蒲焼き マカロニのミートソース炒め 小松菜の煮浸し フルーツナタデココ	☆玉子の中華スープ ★八宝菜 大学いも 糸こんにゃくの炒り煮 ブロッコリーの塩昆布和え	☆カレーうどんだし ★きすの天ぷら ちくわの天ぷら うどん じゃが芋と冬野菜のサラダ オレンジ
E 344kcal P 14.5g 食塩 2.3g F 18.7g	E 455kcal P 13.3g 食塩 3.6g F 23.3g	E 323kcal P 14.0g 食塩 2.9g F 13.5g	E 349kcal P 11.0g 食塩 2.3g F 20.4g	E 375kcal P 12.9g 食塩 2.3g F 18.3g
☆★は保温のメニューです。 E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質 ※ わかめ・ひじき・昆布・しらす・青のり・刻みのりの原料はえび・かにの生育域で採取しています。				