

# 1月 献立

中央中学校  
スクールランチ

月	火	水	木	金								
 <p>さばえ 食育</p>	<p>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！ ポーノ夢菓房さんが          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をしてくれた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！！</p>											
<p>&lt;1月の平均栄養価&gt;</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>370kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>15.4g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.4g</td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td>2.9g</td> </tr> </table>	エネルギー	370kcal	たんぱく質	15.4g	脂質	19.4g	食塩	2.9g	<p>ピンク → 卵          オレンジ → 卵・カニ</p>	<p>冬休み</p>	<p>8</p> <p>☆ 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）</p> <p>E 387kcal P 17.8g          食塩 2.1g F 21.0g</p>	<p>9</p> <p>☆ 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          バナナ</p> <p>E 397kcal P 16.6g          食塩 3.6g F 15.6g</p>
エネルギー	370kcal											
たんぱく質	15.4g											
脂質	19.4g											
食塩	2.9g											
12	13	14	15	16								
<p>成人の日</p>		<p>☆ 味噌汁（麺・小松菜）          ★ ソースメンチカツ          ナポリタンスパゲティ          プロッコリーのゆかり和え          フルーツ杏仁</p>	<p>☆ ワカメスープ          ★ 豚肉のフルコギ風炒め          揚げぎょうざ          さつま芋サラダ          法連草のナムル</p>	<p>☆ 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</p>	<p>☆ 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</p>							
		<p>E 333kcal P 12.9g          食塩 3.2g F 16.0g</p>	<p>E 414kcal P 13.0g          食塩 3.5g F 24.8g</p>	<p>E 322kcal P 15.8g          食塩 2.9g F 16.5g</p>								
19	20	21 歯っぴー献立	22	23 プラスワン献立								
<p>☆ 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</p>	<p>☆ 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ケ          ビーフンの五目炒め          パイン缶詰</p>	<p>☆ 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</p>	<p>☆ 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</p>	<p>☆ 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</p>								
<p>E 316kcal P 12.4g          食塩 2.7g F 19.1g</p>	<p>E 410kcal P 18.4g          食塩 3.6g F 20.7g</p>	<p>E 360kcal P 15.4g          食塩 3.8g F 19.6g</p>	<p>E 363kcal P 23.9g          食塩 2.8g F 22.1g</p>	<p>E 449kcal P 20.2g          食塩 2.8g F 26.7g</p>								
26	27 職場体験メニュー	28 アイアン献立	29	30								
<p>☆ 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</p>	<p>☆ 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</p>	<p>☆ 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</p>	<p>☆ 玉子の中華スープ          ★ 八宝菜          大芋いも          糸こんにゃくの炒り煮          プロッコリーの塩昆布和え</p>	<p>☆ 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</p>								
<p>E 344kcal P 14.5g          食塩 2.3g F 18.7g</p>	<p>E 455kcal P 13.3g          食塩 3.6g F 23.3g</p>	<p>E 323kcal P 14.0g          食塩 2.9g F 13.5g</p>	<p>E 349kcal P 11.0g          食塩 2.3g F 20.4g</p>	<p>E 375kcal P 12.9g          食塩 2.3g F 18.3g</p>								
<p>☆★は保温のメニューです。</p> <p>※ 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。</p>												