

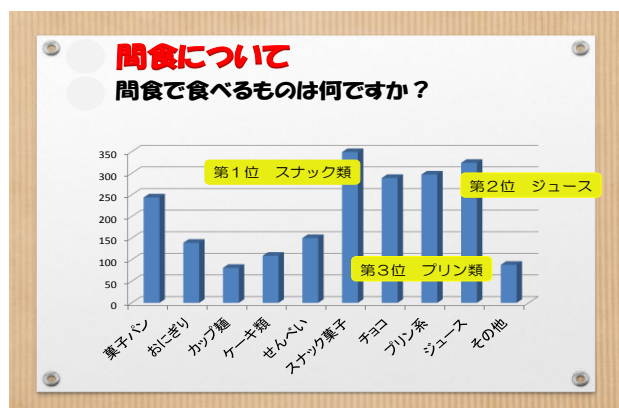


1月の献立表

新座市立第二中学校

日付	こ ん だ て	お も な 食 品				1人分 (kcal)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	タンパク質 (g)
11 (水)	ちらし寿司 白玉ぜんざい すまし汁 牛乳	えび 高野豆腐 鶏卵 のり 豆腐 牛乳	米 むぎ 砂糖 油 あずき 白玉もち	干しいたけ にんじん かんぴょう さやえんどう えのきたけ ほうれんそう	酢 塩 酒 mirin しょうゆ	813 27.5
12 (木)	豚キムチ焼きそば ちくわサラダ 牛乳	ぶた肉 ちくわ 牛乳	蒸し中華めん 油 砂糖 ごま ごま油	にんじん もやし にら キムチ キャベツ きゅうり スイートコーン	こしょう 塩 コ チュジャン しょうゆ 酒 酢 こしょう 辛子	744 32
13 (金)	ゆかりご飯 鯖の味噌煮 里芋と小松菜の味噌汁 牛乳	さば あぶらあげ 牛乳	米 むぎ 油 砂糖 でん粉 さといも	ゆかり しょうが ねぎ こまつな	酒 酢 しょうゆ mirin みそ	842 28.8
16 (月)	麦ご飯 豚肉の生姜焼き じゃがいもの味噌汁 牛乳	ぶた肉 あぶらあげ 牛乳	米 むぎ 油 でん粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん 青 ピーマン しょうが ねぎ こまつな	清酒 しょうゆ mirin みそ	774 34.5
17 (火)	マーボー丼 春雨サラダ 牛乳	豆腐 ぶた肉 ハム 牛乳	米 むぎ 油 砂糖 でん粉 ごま油 はる さめ	ねぎ にら にんじん 干しいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり きくらげ	酒 しょうゆ ト ウバンジャ テン メンジャン 酢 辛子	797 31.6
18 (水)	ウインナーピラフ 蒸し鶏のクリームソース 小松菜サラダ 牛乳	ウインナー とり肉 牛乳 クリーム チーズ ハム	米 むぎ 油 バター 薄力粉 砂糖	玉葱 人参 マツユカ パセリ しょうが しめじ 小 松菜 とうもろこし キャベツ レモン汁	塩 こしょう ぶど う酒 醤油 パプリ カ 酢 こしょう 辛子	801 37.1
★山崎先生のリクエスト献立★						
19 (木)	味噌ラーメン 手作りしゅうまい 杏仁豆腐 お茶	ぶた肉 えび 牛乳 ク リーム	蒸し中華めん 油 ご ま油 しゅうまいの皮 でん粉 砂糖	しょうが にんにく ねぎ にんじん スイート コーン もやし 干しい たけ みかん缶	トバツツ みそ 酒 塩 しょうゆ ラー油 こしょう 1/2カップ ぶ どう酒	797 34.7
20 (金)	麦ご飯 鮭のフライ・クリームソース ポパイスープ 牛乳	さけ 牛乳 ベーコン ぶた肉	米 むぎ サラダ油 薄力粉 なたね油 バ ター でん粉	たまねぎ パセリ ほう れんそう にんじん え のきたけ	塩 こしょう しょうゆ ぶどう 酒	756 30
★2年生の先生のリクエスト献立★						
23 (月)	手作り米粉入り ウインナーロールパン クラムチャウダー りんご 牛乳	豆腐 鶏卵 ウインナー あさり 牛乳 クリーム	強力粉 米粉 砂糖 バター 油 じゃが いも 薄力粉	たまねぎ にんじん パ セリ りんご	ベーキングパウ ダー 塩 ぶどう 酒 こしょう	801 28
24 (火)	カレーライス こんにゃくサラダ 牛乳	ぶた肉 牛乳	米 むぎ じゃがいも 薄力粉 油 はちみつ 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん に んにく しょうが サラ ダこんにゃく もやし ほ うれんそう キャベツ	カレー粉 リース 醤油 ケ チャップ ガラムマサラ 塩 こしょう ぶどう酒 酢 辛子	799 24.7
25 (水)	ちゃんぽんうどん 大学いも 牛乳	ぶた肉 なんと 牛乳	冷凍うどん でん粉 ごま油 さつまいも 油 砂糖 水あめ は ちみつ ごま	干しいたけ たけのこ にんじん もやし はく さい ねぎ	酒 塩 醤油 こ しょう 酢	749 22.7
26 (木)	チキンライス ポテトコロック 野菜のソテー 牛乳	とり肉 鶏卵 牛乳	米 むぎ バター 油 じゃがいも 薄力粉 パン粉	玉葱 人参 マツユカ パセリ とうもろこし ほ うれんそう スイート コーン にんにく	塩 ぶどう酒 トマト ピューレ ケチャップ 中濃ソース 醤油 こ しょう	863 29.3
27 (金)	ひじきご飯 とりの唐揚げ おかか和え 牛乳	ひじき ぶた肉 とり肉 あぶらあげ かつおぶし かまぼこ 牛乳	米 むぎ 砂糖 ごま 油 でん粉 薄力粉 油	にんじん しょうが に んにく もやし こまつ な	酒 mirin しょ うゆ 塩	744 31.7
30 (月)	卵と海老のチャーハン 五目春雨スープ フルーツヨーグルト 牛乳	とり肉 えび 鶏卵 ぶ た肉 ヨーグルト 牛乳	米 むぎ 油 ごま油 はるさめ	しょうが にんにく ねぎ こまつな 人参 も やし きくらげ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	塩 こしょう しょうゆ 酒	751 30.7
31 (火)	スパゲッティミートビーンズ パリパリサラダ 牛乳	ぶた肉 とり肉 チーズ だいず 牛乳	スパゲティ 油 薄力 粉 ワンタン	しょうが にんにく 玉 葱 人参 セロリ マツユ カ キャベツ きゅう り スイートコーン	ぶどう酒 トマトピューレ ケ チャップ 中濃ソース 塩 こしょう 醤油 ナツメ グ 酢 辛子	825 33.3

●献立は変更する場合があります ●1月10日(火)に給食費・副教材費の引き落としになります。



11月に全校生徒を対象に生活に関するアンケートを実施しました。間食については左の通りで、1位がスナック菓子、2位がジュース、3位がプリン類となりました。

★間食・夜食でおすすめの食材★

- ・牛乳 ・チーズ ・ヨーグルト ・ナッツ類 ・果物類
- ・枝豆、豆腐などの豆製品



たんぱく質やカルシウム源、ビタミン類を補給しましょう！