

給食献立表

嘉麻市立碓井中学校

日 (曜)	献立名	主な材料と、体内での働き					
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
		(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂
9 (木)	【七草】 食パン ココアクリーム 七草うどん	鶏肉 ちくわ かまぼこ 油揚げ	牛乳 青のり	人参 小松菜	白菜 大根 えのき 椎茸	パン 麺 小麦	油 ココアク リーム
766 15.5	ちくわの磯辺揚げ						
10 (金)	麦ご飯 根菜カレー フルーツ杏仁	鶏肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参	大根 れんこん 玉ねぎ ごぼう にんにく 生姜 みかん パイン 桃 レモン	米 麦 里芋	油
808 12.5							
14 (火)	黒糖ねじりパン ソイミートスパゲティ フレンチサラダ	豚肉 大豆 ハム	牛乳	人参 グリーンピース トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン スパゲティ 砂糖	油
780 16.2							
15 (水)	【マナーめざしの日】 麦ご飯 大根のみそ汁 メンチカツ ほうれん草炒め 焼きめざし	ベーコン 厚揚げ	牛乳 めざし	人参 ほうれん草 ねぎ	大根 玉ねぎ しめじ キャベツ	米 麦 アーモンド	油
762 13.1							
16 (木)	【避難訓練】 【かみかみデー】 カンパン 野菜ラーメン 春巻 りんご	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ねぎ いんげん	キャベツ コーン もやし りんご きくらげ 生姜 玉ねぎ キャベツ	パン 春雨 でん粉 砂糖	油 ごま
797 14.3							
17 (金)	ご飯 がめ煮 いわしかりかりフライ 白菜のかぼす和え	鶏肉	牛乳 いわし	人参 いんげん	れんこん 椎茸 こんにやく たけのこ かぼす ごぼう 白菜	米 里芋	油
799 14.9							
20 (月)	【給食週間】 【初めての給食】 麦ご飯 さつま汁 鮭塩焼き 梅干し たくあん フルーツムース	鶏肉 厚揚げ 鮭	牛乳	人参 ねぎ	ごぼう 椎茸 梅干し こんにやく たくあん	米 麦 さつまいも ムース	油
769 18.3							

太字が地場産物使用の食材です。

*材料の都合により、献立は変更になることがあります。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)
1月分平均	785	15.6
基準値	830	摂取エネルギーの13~20%

21 (火)	【昔の給食：あげパン】 砂糖揚げパン 白菜とミートボールのスープ	豚肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし 白菜 椎茸	パン 砂糖 春雨	油 ごま油
763 13.5	ショロンポー 小松菜炒め						
22 (水)	【郷土料理：福岡県】 ご飯 博多水炊き ぶり照り焼き いんげんのごま和え	鶏肉 ぶり 豆腐	牛乳	人参 春菊 いんげん	白菜 えのき 椎茸 かぼす	米	油
773 18.1							
23 (木)	【昔の給食：カレーシチュー】 ミルクコッペン カレーシチュー くじらのケチャップがらめ キャベツのソテー	豚肉 くじら	牛乳	人参 グリーンピース トマト	玉ねぎ 生姜 キャベツ	パン じゃがいも 小麦	油
777 18.6							
24 (金)	【嘉麻市にちなんだ料理】 かまめし 豆腐汁 発芽玄米入り平つくね ツナサラダ	牛肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 ツナ	牛乳 わかめ	人参	しめじ ごぼう えのき りんご キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 玄米	油 マヨネーズ
802 15.5							

～1月20日から24日まで 学校給食週間～
 1月24日は、学校給食記念日です。そして今年、1月20日から24日までが「学校給食週間」です。これは、給食にたずさわるとくさんの人たちの苦勞を知り、その方々に感謝の気持ちをあらわす週間です。給食週間を機会に、毎日食べている食事について考え、自分の食事マナーを振り返りましょう。

27 (月)	【正月料理】 ご飯 白玉雑煮 厚焼き卵 炒めなます かなぎの佃煮	鶏肉 かまぼこ 卵 油揚げ ちくわ	牛乳 かなぎ	人参 かぶ	白菜 椎茸 大根 きくらげ	米 もち 麦 砂糖	油 ごま
772 15.5							
28 (火)	【希望献立】 3の1	☆ お楽しみに ☆					
29 (水)	【かまっ子の日：ブロッコリー】 ご飯 ほうれん草のみそ汁 さんま甘露煮 ブロッコリーの天ぷら	豆腐 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	白菜 玉ねぎ えのき ブロッコリー	米	油
777 14.7							
30 (木)	【世界の料理：カナダ】 ワンローフパン メープル&マーガリン サーモンシチュー ブロッコリーサラダ メープルマフィン	鮭 鶏肉 豚肉 白いんげん豆 ハム	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ 枝豆 キャベツ しめじ コーン ブロッコリー	パン じゃがいも メープル 砂糖	油 マーガリン バター
782 17.4							
31 (金)	ご飯 厚揚げの中華煮 春雨炒め	豚肉 厚揚げ うずら卵 ハム	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ 椎茸 生姜 コーン	米 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま
830 15.2							