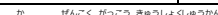
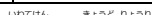


令和5年度 1月給食予定献立表



岩国学校給食センター

日 曜		献 立 名		主 な 材 料						栄 養 価			
				主に体をつくるものになる（赤）		主に体の調子を整えるものになる（緑）		主にエネルギーのもとになる（黄）		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校		
9	火	な 菜めし	 みそおでん (たまねぎ天) ほうれん草のごま和え	とりにく うずらたまご なまあげ ちくわ あかみそ しろみそ たい あじ たら	ぎゅうにゅう	ひろしまな きょうな だいこんば ほうれんそう にんじん	だいこん たまねぎ もやし	こめ さといも こんにゃく さとう でんぶん さとう さとう		629 31.0	780 36.6		
鏡開き献立 													
10	水	ごはん	 さばの照焼 紅白なます 雑煮 (かまぼこ)	さば とりにく たい あじ たら	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	だいこん はくさい だいこん	こめ さとう しらたま(もちごめ) でんぶん さとう		622 29.9	750 33.4		
11	木	コッペパン	 フィッシュフライ カルちゃんスープ マーシャルピーンズ(チョコ大豆)	ほき ベーコン だいず	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にゅう	にんじん こまつな	たまねぎ	パン パンこ こむぎ でんぶん じゃがいも さとう ココア	あぶら シチュールウ あぶら	669 24.9	779 28.3		
麻里布中学校1年1組が考えた献立「チキレンです!!」 													
12	金	ごはん	 チキンチキンれんこん はくさい 白菜とみかんのサラダ とうふ 豆腐のみそ汁	とりにく とりにく とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう	れんこん えだまめ はくさい みかん にんじん	こめ でんぶん さとう さとう たまねぎ キャベツ えのきだけ	あぶら あぶら	611 27.7	760 32.5			
15日(月)～19日(金) 地場産給食週間 													
15	月	コッペパン	 県産ポークロquette しらすとチーズのサラダ はくさい 白菜とベーコンのスープ	ぶたにく チーズ しらすぼし ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ ブロッコリー にんじん パセリ	パン じゃがいも パンこ キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ	あぶら ごまあぶら	637 24.2	764 28.3			
16	火	ごはん	 だいこん さといも 大根と里芋のそぼろ煮 ひじきの炒め煮 みかん	とりにく ぶたにく だいず やきどうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん さやいんげん	だいこん れんこん しょうが さとう	こめ さといも さとう あぶら	598 23.7	741 27.7			
17	水	ごはん	 けんさん ぎょうぎ こ 県産あじ餃子2個 はなっこりーの和え物 さつま汁	あじ たら みそ だいず まぐろみずに とりにく とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にら はなっこりー にんじん にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが もやし だいこん	にめ パンこ でんぶん さとう こむぎ さとう さつまいも こんにゃく	ごまあぶら ごま	585 26.4	719 30.5		
18	木	コッペパン	 けんさん 県産チキンウインナー れんこんサラダ たまご 玉子スープ ㊤1食チーズ	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	れんこん きゅうり にんじん こまつな チーズ	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが はくさい たまねぎ	パン でんぶん たまごぬき 卵抜マヨネーズ ごま	593 25.3	762 31.5			
19	金	ごはん	 けんちよう はくさい 白菜のゆずきち和え あのみや 小野茶ムース	とりにく とうふ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな にんじん ほうれんそう りよくちや	だいこん はくさい ゆずきち みずあめ	こめ こんにゃく さとう さとう あぶら	607 24.1	739 27.8			
22	月	キャラメルパン (小)	 ミートボールのデミグラス煮 (デミグラスソース) コールスローサラダ ㊤ヨーグルト	ミートボール(とりにく ぶたにく) ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ヨーグルト	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが しょうが たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	キャラメルパン マカロニ じゃがいも さとう こむぎこ さとう フレンチドレッシング	あぶら あぶら	619 21.4	824 28.3		
23	火	ごはん	 チキンカレー ようふうしらあ 洋風白和え	とりにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが れんこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ たまごぬき 卵抜マヨネーズ ごま	643 25.5	805 29.7		
24日(水)～30日(火) 全国学校給食週間 													
川下中学校1年2組が考えた献立「冬の食材たっぷり給食」													
24	水	ごはん	 さばのみそ煮 かぶとほうれん草のツナサラダ いもの子汁	さば みそ まぐろみずに とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん	こめ さとう でんぶん さとう さといも こんにゃく	あぶら	603 29.4	728 33.5			
フィンランドの料理 													
25	木	コッペパン	 ブルーベリージャム あげ魚のレモン風味 ホワイトスープ	 さけ ウインナー(とりにく) とうにゅう	ぎゅうにゅう	ブルーベリー レモン にんじん パセリ	パン みずあめ さとう さとう たまねぎ はくさい とうもろこし	あぶら あぶら シチュールウ	624 28.5	753 34.1			
岩手県の郷土料理 													
26	金	ごはん	 ちくわの磯辺天がら こまつな 小松菜のおかか和え ひつつみ	ちくわ かつおぶし とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおき	こまつな にんじん にんじん	こめ こむぎ でんぶん さとう さとう だいこん ごぼう しろねぎ しめじ	あぶら あぶら すいとん(こむぎ)	650 25.4	778 29.1			
29	月	ごはん	 にく 肉じゃが たまご 卵とほうれん草のごま和え ㊤バリッシュ	ぶたにく ちくわ たまご かたくちいわし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ もやし	こめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう みずあめ さとう	あぶら ごま	589 25.3	751 32.4		
麻里布中学校1年2組が考えた献立「ほかほかキムチうどん献立」 													
30	火	ごはん(小)	 キムチうどん ポテトとお米のさきみカツ ブロッコリーサラダ	ぶたにく あかみそ とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー	はくさい(キムチ) たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ うどん さとう こめこ じゃがいも たまごぬき 卵抜マヨネーズ ごま	あぶら あぶら	692 29.9	851 34.3		
通津小6年が考えた献立「生姜でほかほか給食」 													
31	水	ごはん	 いわしの生姜煮 れんこんのごま和え しょうが い 生姜入りみそ汁	いわし とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが れんこん にんじん	こめ さとう でんぶん さとう だいこん たまねぎ しょうが	あぶら ごま こんにゃく	587 25.4	727 30.2			

※天候等の理由で、食材を予告なく変更する場合があります。生の果物は太文字、加熱処理された果物は普通文字で記載しています。