

1月の献立 NO.1



駒形中学校

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
12 火	ごはん／牛乳		牛乳			精白米		889
	おみくじコロッケ	いんげん豆 豚ひき肉,ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん	玉葱,セロリ	乾燥マッシュポテト 小麦粉,パン粉	油,バター	
	野菜の生姜醤油和え			にんじん こまつな	キャベツ,レモン コーン,しょうが			
	七草入りみそ汁	鶏肉,油揚げ 赤みそ,白みそ		にんじん,せり こまつな	大根,かぶ 長葱		油	
13 水	釜焼きビビンバ	豚ひき肉 赤みそ		にんじん こまつな	にんにく しょうが,もやし	精白米 砂糖	油,ごま油 ごま	754
	豆腐とたまごのスープ	鶏肉,豆腐 たまご	わかめ	にんじん	しいたけ,たけのこ 長葱	でんぷん	ごま油	
	果物(テコボン)／牛乳		牛乳		テコボン			
14 木	アップルシナモントースト				りんごジャム レモン	食パン		798
	サーモン入りシチュー	ベーコン 鮭	牛乳,粉チーズ 生クリーム	にんじん ほうれん草	玉葱	じゃがいも 小麦粉	油	
	ゴマドレッシングサラダ			にんじん こまつな	キャベツ きゅうり,コーン	砂糖	練りごま すりごま,油	
	果物(いちご)／牛乳		牛乳		いちご			
15 金	菜飯／牛乳		牛乳	野菜		精白米 精麦	油 ごま	840
	筑前煮	鶏肉 生揚げ		にんじん	ごぼう,たけのこ しいたけ,グリーンピース	こんにやく じゃがいも,砂糖	油	
	むらくも汁	豆腐,たまご		こまつな	しいたけ,長葱	でんぷん		
	白玉あずき	あずき				砂糖 白玉粉		
18 月	青菜うどん	鶏肉 油揚げ		にんじん ほうれん草	玉葱,白菜 長葱	冷凍うどん		741
	ツナとわかめのサラダ	ツナ	わかめ		キャベツ,きゅうり 玉葱,コーン	砂糖	油	
	にんじんケーキ／牛乳	たまご	粉チーズ 牛乳	にんじん		小麦粉 砂糖	バター	
19 火	麻婆丼	豚ひき肉,赤みそ 豆腐,テンメンジャン		にんじん にら	しょうが,にんにく,玉葱 たけのこ,長葱,しいたけ	精白米,精麦 砂糖,でんぷん	油 ごま油	849
	中華ドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ,コーン きゅうり,長葱	砂糖	油,ごま油 ごま	
	果物(りんご)／牛乳		牛乳		りんご			
20 水	ごはん／牛乳		牛乳			精白米		844
	とびうおのメンチカツ	とびうおミンチ		にんじん	しょうが,キャベツ 玉葱	パン粉 小麦粉	油	
	きんぴらごぼう	鶏肉		にんじん	ごぼう	糸こんにやく 砂糖	油,ごま油 ごま	
	みそ汁	豆腐,赤みそ 白みそ	わかめ		長葱			