

1月の献立 NO.2



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	
21 木	ベーコンチーズサンド	ベーコン	チーズ		玉葱, コーン	コッパン		836
	ポークビーンズ 	ウィンナー, 豚肉 いんげん豆		にんじん, トマトビュレ ホールトマト	玉葱	じゃがいも 砂糖	油	
	グリーンサラダ			にんじん こまつな	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	
	果物(みかん) / 牛乳		牛乳		みかん			
22 金	カレーライス	鶏肉		にんじん トマトビュレ	にんにく しょうが, 玉葱	精白米, 精麦 じゃがいも, 小麦粉	油 バター	848
	海藻サラダ		海藻ミックス	にんじん	キャベツ, きゅうり コーン, 玉葱	砂糖	ごま油	
	果物(いちご) / 牛乳		牛乳		いちご			
25 月	麦ごはん / 牛乳		牛乳			精白米 押麦		803
	鯨の竜田揚げ	くじら肉			しょうが, にんにく 玉葱, 大根, りんご	砂糖, てんぷん 小麦粉	油 ごま油	
	ごま入り煮浸し 			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	すりごま	
	すいとん汁	豚肉		にんじん こまつな	ごぼう, 大根 白菜, 長葱	小麦粉 白玉粉	油	
26 火	パエリア / 牛乳	鶏肉, いか えび, ぼたて	牛乳	赤ピーマン ピーマン	玉葱 マッシュルーム	精白米	バター 油	814
	ポテトポタージュ		牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉葱	じゃがいも	油	
	ビーンズサラダ / ヨーグルト	ひよこ豆, 大豆 金時豆	ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	すりごま 油, ごま油	
27 水	みぞつけ麺 / 牛乳	豚肉 赤みそ, 豆みそ	牛乳	にんじん にら	にんにく, しょうが 長葱, コーン, もやし	中華めん	油, ごま ごま油	779
	春雨サラダ 			にんじん	もやし, キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	ごま, ごま油	
	不思議な目玉焼き		牛乳 粉寒天		もも缶	砂糖		
28 木	わかめごはん		炊込みわかめ			精白米		891
	和牛のすき焼き煮 	牛肉 焼き豆腐		にんじん ほうれん草	玉葱, 長葱, 白菜 しいたけ, しめじ	しらたき 砂糖	油	
	おかか和え	おかか		にんじん こまつな	キャベツ えのき			
	果物(みかん) / 牛乳		牛乳		みかん			
29 金	揚げパン(きなこ)	きな粉				ミルクパン 砂糖	油	797
	ポトフ 	豚肉		にんじん	玉葱, キャベツ マッシュルーム	じゃがいも	油	
	オニオンドレッシングサラダ			にんじん こまつな	きゅうり, もやし コーン, 玉葱	砂糖	油 ごま油	
	オレンジゼリー / 牛乳		粉寒天 牛乳		オレンジジュース みかん缶	砂糖		