保護者様

令和5年度1月分中学校給食献立表

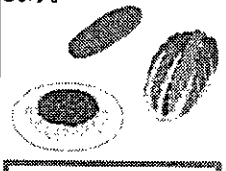
伯江市立中学校給食センター

日	曜日	献立名	主な食品名 主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間	エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
10	水	ご飯 牛乳 鶏肉の甘みそかけ 揚げじゃがサラダ 白玉雑煮	米 上白糖 片栗粉 白いりごま じゃが芋 なたね油 白玉粉	牛乳 鶏肉 白みそ 豚肉	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ 小松菜	783 kcal 36.5 g 20.1 g	
11	木	ポークカレーライス 牛乳 コールスローサラダ みかん	米 麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉 ツナ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ コーン みかん	858 kcal 27.5 g 26.9 g	
12	金	チャーハン 牛乳 中華風揚げ豆サラダ 白菜と豚団子の中華スープ	米 なたね油 ごま油 片栗粉 上白糖 緑豆春雨	牛乳 焼き豚 かまぼこ ひよこ豆 豚肉	生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸 たけのこ水煮 グリンピース キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり 白菜 もやし 小松菜	750 kcal 29.3 g 29.3 g	
15	月	とりそぼろ丼 牛乳 こんにゃくサラダ 吉野汁	米 なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉	牛乳 鶏肉 鶏卵 豚肉 木綿豆腐	生姜 人参 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ水煮 こんにゃく きゅうり 小松菜 キャベツ 大根 長ねぎ	793 kcal 39.0 g 25.4 g	
16	火	さっぱり炊き込みご飯 牛乳 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	米 なたね油 じゃが芋 上白糖	牛乳 油揚げ 鶏肉 生揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	人参 干し椎茸 しめじ ごぼう たけのこ水煮 こんにゃく 大根 小松菜 キャベツ 長ねぎ	747 kcal 35.8 g 21.7 g	
17	水	ジャージャー丼 牛乳 じゃが芋のにんにくサラダ みかん	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	牛乳 豚肉 八丁みそ	にんにく 生姜 長ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ みかん	801 kcal 26.5 g 26.8 g	
18	木	ご飯 牛乳 蒸し鶏の玉ねぎソース パリパリサラダ たまごスープ	米 なたね油 上白糖 ごま油 ワンタンの皮 片栗粉	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏卵	生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン チンゲン菜	753 kcal 34.2 g 23.4 g	
19	金	ご飯 牛乳 豆腐おろしハンバーグ 野菜の梅ドレサラダ みそ汁	米 なたね油 上白糖 パン粉	牛乳 豚肉 押し豆腐 赤みそ 絹豆腐 油揚げ 白みそ	玉ねぎ 人参 生姜 大根 もやし きゅうり 練り梅 小松菜	781 kcal 36.8 g 25.8 g	
22	月	麻婆豆腐丼 牛乳 卵とわかめのスープ りんご	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ 押し豆腐 鶏肉 わかめ 鶏卵	にんにく 生姜 長ねぎ 高菜漬 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 にら 玉ねぎ りんご	830 kcal 38.9 g 28.3 g	
23	火	ガーリックライス 牛乳 チキンソテーシャリアピンソース 洋風揚げ豆サラダ ベーコンと野菜のスープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ コーン 白菜 小松菜	771 kcal 32.0 g 25.9 g	
24	水	ご飯 牛乳 さばの塩焼き 白菜のこっくり煮 豚汁	米 ごま油 上白糖 なたね油 じゃが芋	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ 豚肉 絹豆腐 赤みそ 白みそ	生姜 人参 白菜 小松菜 ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	785 kcal 42.0 g 24.6 g	
25	木	ご飯 牛乳 ごぼうバーグ キャベツのごま和え みそ汁	米 なたね油 片栗粉 上白糖 白ねりごま 白すりごま	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	ごぼう 玉ねぎ 生姜 えのき茸 長ねぎ キャベツ 人参 もやし 白菜 しめじ	778 kcal 36.0 g 24.1 g	
26	金	米粉揚げパン 牛乳 カレーシチュー ハニーサラダ	パン なたね油 上白糖 グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉 はちみつ	牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト缶詰 キャベツ コーン	772 kcal 28.4 g 38.7 g	
29	月	ご飯 牛乳 鶏肉の明日葉風味天ぷら 野菜のおかか和え 具だくさんみそ汁	米 小麦粉 上新粉 なたね油 ごま油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 油揚げ 粉かつお 絹豆腐 赤みそ 白みそ	キャベツ 人参 もやし 小松菜 ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	786 kcal 35.7 g 23.5 g	
30	火	ミートソーススパゲッティ 牛乳 キャロットソースサラダ りんご	スパゲッティ なたね油 上白糖	牛乳 豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 トマト缶詰 パセリ キャベツ もやし コーン りんご	776 kcal 30.6 g 28.0 g	
31	水	ご飯 牛乳 白身魚のかわりソースかけ 和風揚げ豆サラダ みそ汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖	牛乳 たら 大豆 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	玉ねぎ もやし きゅうり コーン 人参 生姜 小松菜	827 kcal 36.1 g 29.3 g	

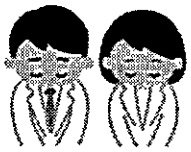
謹賀新年

10日白玉雑煮
3学期最初の給食は、年始を祝う伝統的な日本料理「雑煮」の提供です。給食では、手作りの白玉が入った「白玉雑煮」を作ります。

全国学校給食週間
1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。給食は、子どもたちが、食に関する正しい知識と、望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。24日～30日は、昔の給食を振り返る献立や伯江市の地場野菜、東京都の食材を使った給食を提供します。



給食の食材は皆様の給食費で購入しています。1月分は1月31日にご指定の口座より引き落としいたします。期日までにご入金ください。



教育委員会のHPに給食の写真を掲載しています。

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。
市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。