

予定献立

1月号



三崎中学校

月	火	水	木	金
9日	10日	11日	12日	13日
<p>成人の日</p>	ごはん 鶏肉のごまがらめ コーンサラダ みそ汁 牛乳 エネルギー 916Kcal タンパク質 36.4g 脂質 34.1g 食塩 2.7g	松風焼き 大根なます 雑煮汁 牛乳 エネルギー 876Kcal タンパク質 33.1g 脂質 20.2g 食塩 2.8g	ビビンバ ナムル わかめスープ セノビーゼリー 牛乳 エネルギー 856Kcal タンパク質 28.4g 脂質 24.3g 食塩 2.7g	ごはん ハムカツ 切り干しのごまマヨネーズ和え みそ汁 牛乳 エネルギー 830Kcal タンパク質 25.3g 脂質 23.1g 食塩 2.7g
	切り干し大根の日			
16日	17日	18日	19日	20日
ごはん 厚焼き玉子 おかか和え とり野菜汁 牛乳 エネルギー 744Kcal タンパク質 34.0g 脂質 18.3g 食塩 2.7g	ごはん 春巻き 中華和え 八宝菜 牛乳 エネルギー 803Kcal タンパク質 30.4g 脂質 22.5g 食塩 2.1g	ごはん 豚肉と蓮根の甘辛炒め さつま汁 コーヒーゼリー 牛乳 エネルギー 714Kcal タンパク質 23.7g 脂質 10.8g 食塩 2.0g	ごはん 白身魚のマヨネーズ蒸し 大根サラダ 鶏団子スープ 牛乳 エネルギー 769Kcal タンパク質 36.7g 脂質 21.6g 食塩 2.9g	カレーライス コールスローサラダ ミニたい焼き 牛乳 エネルギー 856Kcal タンパク質 25.2g 脂質 19.9g 食塩 2.6g
23日	24日	25日	26日	27日
ごはん 煮込みハンバーグ そえ野菜 卵スープ 牛乳 エネルギー 823Kcal タンパク質 32.0g 脂質 22.4g 食塩 2.6g	ごはん さばのみそ煮 あいませ風 治部煮風 牛乳 エネルギー 868Kcal タンパク質 39.0g 脂質 25.1g 食塩 2.7g	わかめごはん 白身フライ ごぼうサラダ みそ汁 牛乳 エネルギー 735Kcal タンパク質 25.3g 脂質 18.5g 食塩 2.8g	ごはん キャベツとひき肉の炒め物 柳川風煮 五郎島金時芋まんじゅう 牛乳 エネルギー 878Kcal タンパク質 33.7g 脂質 21.9g 食塩 2.2g	ひじきごはん 手作りお好み焼き ゆかり和え みそ汁 牛乳 エネルギー 837Kcal タンパク質 36.5g 脂質 24.0g 食塩 2.6g
石川県郷土料理				東京都・石川県郷土料理
1月17・18・19日は1・2年生のスキー合宿 1月27日は試食会があります。				
30日	31日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 1月24日から1月30日まで、「全国学校給食週間」です。学校給食は食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に着けるために重要な役割を担っています。この1週間は給食の意義や役割を考える週にしましょう！ 地場産物を使った献立を予定しています。 24日・・・石川県の郷土料理「治部煮風」「あいませ風」です。 26日・・・東京都の郷土料理「柳川風煮」と加賀野菜の五郎島金時を使ったデザートです。 27日・・・大浜大豆の豆腐を使った「みそ汁」と大浜大豆を使った「ひじきごはん」です。 </div>		
ラーメン 肉まん 磯香和え 牛乳 エネルギー 722Kcal タンパク質 33.2g 脂質 15.5g 食塩 2.9g	ごはん ミートボールの酢豚風 ワンタンスープ みかん 牛乳 エネルギー 736Kcal タンパク質 23.3g 脂質 19.0g 食塩 2.6g			



※材料の都合により献立が変更する場合があります。