



1月分給食献立予定表



八女市学校給食会

日	曜	献立名			材料名と体内での主な働き						栄養価		
					主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	タンパク	脂肪
		主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)
8	火	ミルクねじりパン	○	和風スパゲッティ ツナサラダ	魚・肉・卵・豆・豆製品 ベーコン ツナ	牛乳・小魚・海藻 牛乳 ひじき しらす干し	人参 ほうれん草	玉葱 しめじ コーン 大根 キャベツ にんにく レモン汁	穀類・芋類・砂糖 パン スパゲッティ	油脂・種実類 油	731	31.2	20.5
9	水	ごはん	○	厚焼き卵 ごぼうのきんぴら 味噌汁	牛肉 厚揚げ 卵 みそ	牛乳 わかめ	人参 葱	いんげん 玉葱 しめじ ごぼう	米 こんにやく 砂糖	油 白ごま	796	27.8	20.5
10	木	正月にちなんだ献立 ごはん	○	ぶりフライ なます 白玉雑煮	ぶり かまぼこ 鶏肉 するめ	牛乳 昆布	人参 ほうれん草	大根 椎茸 ゆず	米 白玉もち 里芋 砂糖 パン粉	白ごま 油	803	30.4	19.4
11	金	コッペパン	○	グラタン風煮 キャベツとりんごのサラダ	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 白菜 りんご しめじ キャベツ 大根	パン マカロニ 小麦粉 砂糖	バター 油	786	32.3	30.1
14	月	***** 成人の日 *****											
15	火	ワンローフパン	○	ポークビーンズ 大根サラダ	豚肉 大豆 ハム	牛乳	人参 トマト	玉葱 しめじ 大根 レモン汁 野菜ジュース	パン じゃが芋 砂糖	油	794	34.1	26.1
16	水	五目ごはん	○	つくね ごま和え 味噌汁	鶏肉 つくね 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 葱 いんげん	玉葱 ごぼう しめじ 椎茸	米 じゃが芋 砂糖	白ごま	728	26.5	19.1
17	木	ごはん	○	さばの梅味噌煮 切り干し大根の煮物 のっぺい汁	鯖 厚揚げ 天ぷら みそ	牛乳	人参 葱 いんげん	大根 ごぼう 梅 生姜 切り干し大根 椎茸	米 里芋 こんにやく 砂糖 でん粉		856	33.6	23.7
18	金	地産地消の日 とびだせ！レシピ ごはん	○	鶏の唐揚げねぎソース キャベツのレモン和え すまし汁	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 葱	キャベツ えのき 椎茸 レモン汁 玉葱	米 でん粉 砂糖	油	746	27.9	24.2
21	月	ごはん	○	手作りトンカツ ゆでキャベツ 切り干し大根の味噌汁	豚肉 みそ 卵 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 葱	キャベツ 玉葱 切り干し大根 しめじ	米 パン粉 小麦粉	油 白ごま	847	32.8	26.3
22	火	食パン いちごジャム	○	洋風卵とじ フレンチサラダ	鶏肉 卵	牛乳	人参 パセリ	玉葱 キャベツ コーン	パン じゃが芋 ジャム 砂糖	油 アーモンド	805	30.1	27.6
23	水	カレーライス	○	わかめサラダ	牛肉 かつお節 ひよこ豆	牛乳 わかめ	人参	玉葱 キャベツ 大根 りんご	米 じゃが芋 麦 砂糖	油 カレールウ	785	27.0	18.9
24	木	給食記念日 赤米ごはん	○	がめ煮 いわしのおかか煮 おひたし	鶏肉 厚揚げ 鰯	牛乳	人参 小松菜 いんげん	もやし 蓮根 筍	米 赤米 里芋 砂糖 こんにやく	油	822	33.5	24.3
25	金	黒糖コッペパン	○	きつねうどん ひじきと大豆のサラダ	鶏肉 ツナ 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	人参 葱	もやし キャベツ レモン汁	パン うどん 砂糖 マヨネーズ	白ごま	714	29.2	21.9
28	月	ごはん	○	おでん ごまじゃこ和え	鶏肉 厚揚げ 竹輪 うずら卵	牛乳 昆布 しらす干し	人参 小松菜	大根 もやし キャベツ	米 こんにやく 里芋 砂糖	白ごま ごま油	745	29.8	19.3
29	火	ワンローフパン りんごジャム	○	ホキのトマトソースかけ ゆでキャベツ コーンクリームスープ	ホキ ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 トマト パセリ	玉葱 コーン えのき にんにく キャベツ	パン じゃが芋 ジャム パン粉 砂糖	油	833	31.5	28.6
30	水	ごはん	○	チャプチェ 肉団子スープ	牛肉 つくね	牛乳	人参 葱 小松菜	玉葱 もやし 白菜 えのき	米 春雨 砂糖	ごま油 白ごま	746	26.6	17.5
31	木	ごはん	○	大根と天ぷらの煮物 団子汁	鶏肉 天ぷら 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 葱 いんげん	大根 椎茸 ごぼう 白菜	米 白玉粉 こんにやく 砂糖 小麦粉	油	788	27.9	17.4

※学校行事など、都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

※18日(金)のねぎは、八女市地産地消の取り組みとしていただいています。



☆朝食おすすめメニュー☆

～ごまじゃこ和え～

○材料(1人分)

- 小松菜…25g(2/3束)
- もやし…25g(1/8袋)
- キャベツ…25g(1/2枚)
- しらす干し…3g(小さじ2)
- 白いりごま…小さじ1/3
- 淡口しょうゆ…小さじ1/2
- 砂糖…ひとつまみ
- 酢…小さじ1/4
- ごま油…少々

○作り方

- 鍋にたっぷり水を入れてわかす。沸とうしたら、小松菜を根から入れる。
- 再度沸とうしたら水の入ったボウルに取り、冷まして水気をしぼる。
もやしも沸とうした湯で茹で、ザルにあげて水を切りそのまま冷ます。
- 小松菜を4cmの長さに切る。キャベツは千切りに。
- ごまと調味料を混ぜ合わせる。(ごまはすったほうが消化に良いです。)
- 野菜としらす干し、④を和える。

※給食では、白ごま・しらす干しは香りを出すためにから煎りすることもあります。

