



実施日	献立名 ※牛乳は毎日つきます ←スプーン持参日	食品名と体の中での働き					調味料等	エネルギー たんぱく質	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に熱や力のもとになる			
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (たんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (カルシウム)	緑黄色 野菜 (カロテン)	その他の 野菜・果物 (ビタミンC)	穀類・芋類 砂糖 (炭水化物)			油脂類 (脂質)
10 水	ごはん					米		800 kcal	
	いわしの梅煮	いわしの梅煮							
	筑前煮	鶏肉、高野豆腐		にんじん、いんげん	れんこん	里芋、砂糖	油		みりん、しょうゆ、酒
	白玉雑煮	鶏肉、かまぼこ		にんじん、こねぎ	はくさい、干し椎茸	白玉団子			しょうゆ、みりん、塩、こんぶ、削り節
11 木	ごはん					米		754 kcal	
	中華丼の具	えび、いか、豚肉 うずら卵		にんじん	キャベツ、玉葱 もやし、きくらげ	砂糖、でんぷん	油、ごま油		しょうゆ、酒、塩、こしょう 中華スープ
	揚げぎょうざ	ぎょうざ					油		
12 金	コッペパン					コッペパン		783 kcal	
	チリコンカン	ミックスビーンズ 豚ひき肉、大豆		トマト トマトピューレ	にんにく、玉葱 セロリ	じゃがいも、砂糖	油		かつお、赤ワイン、しょうゆ、コンソメ、塩 こしょう、チリパウダー、チリペッパー
	マカロニサラダ	ウインナー		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ	卵不使用マヨネーズ風味調味料		塩、こしょう
15 月	ごはん					米		761 kcal	
	鶏肉と根菜の平つくね	鶏肉と根菜の平つくね							
	酢の物	かに風味かまぼこ	わかめ		きゅうり、もやし	砂糖	ごま		酢、しょうゆ、塩
16 火	豆腐の味噌汁	豆腐、油揚げ			玉葱、深ねぎ			削り節、煮干し、みそ	
	ごはん					米		820 kcal	
	豚肉の甘辛炒め	豚肉		にんじん	玉葱、キャベツ 深ねぎ	砂糖	油		かつお、しょうゆ、酒
	春巻き	米粉入り春巻き					油		
わかめスープ		わかめ		もやし、きくらげ		ごま	がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう		
17 水	ごはん					米		843 kcal	
	ポークカレー	豚肉	チーズ、ヨーグルト	にんじん トマトピューレ	玉葱、にんにく しょうが りんごピューレ	じゃがいも、黒砂糖	油		カレーフレーク、デhydrateカレー粉、カレー粉 かつお、ウスターソース、コンソメ、赤ワイン しょうゆ
	ひじきサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ とうもろこし		卵不使用マヨネーズ風味調味料		しょうゆ、塩、こしょう
18 木	ごはん					米		741 kcal	
	ホキのフライ	白身魚フライ					油		
	ほうれん草の海苔ごま和え	鶏肉	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま、ごま油		しょうゆ
	けんちん汁	鶏肉、豆腐		にんじん	だいこん、ごぼう 深ねぎ、干し椎茸	里芋、こんにやく でんぷん			煮干し、削り節、塩、しょうゆ、酒
19 金	ごはん					米		729 kcal	
	鶏肉のうま塩焼き	鶏肉							塩タレ
	コールスローサラダ	ロースハム		アスパラ、にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスローレタリング		
ワンタンスープ			にんじん チンゲンサイ	もやし、きくらげ 深ねぎ	ワンタン		がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう		

実施日	献立名 ※牛乳は毎日つきます ←スプーン持参日	食品名と体の中の働き					調味料等	エネルギー たんぱく質	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に熱や力のもとになる			
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (たんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (カルシウム)	緑黄色 野菜 (カロテン)	その他の 野菜・果物 (ビタミンC)	穀類・芋類 砂糖 (炭水化物)			油脂類 (脂質)
22月	ごはん					米			
	さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮						762 kcal	
	ひじきの煮物	大豆、油揚げ	ひじき	にんじん	れんこん	糸こんにゃく、砂糖	油	酒、みりん、しょうゆ	30.8 g
	だご汁	豚肉、油揚げ		にんじん、かぼちゃ	だいこん 干し椎茸、深ねぎ	やせうま風平麺		削り節、煮干し、みそ	
23火	ごはん					米			
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが、にんにく	でんぶん	油	塩、こしょう、しょうゆ、酒	793 kcal
	春雨のごま酢和え	ロースハム		にんじん	きゅうり、もやし	春雨、砂糖	ごま、ごま油	酢、しょうゆ	30.4 g
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん	玉葱、えのき			がらスープ、しょうゆ、塩、酒 こしょう	
24水	ごはん					米			
	豚のしょうが焼き	豚肉		にんじん	玉葱、キャベツ しょうが	砂糖	油	しょうゆ、みりん、酒	752 kcal
	お豆腐しゅうまい	お豆腐しゅうまい							31.1 g
	切干大根の味噌汁		わかめ		切干し大根、玉葱 えのき			削り節、煮干し、みそ	
25木	コッペパン					コッペパン			
	照り焼きチキン	照り焼きチキン							754 kcal
	かぼちゃのサラダ	ロースハム		かぼちゃ、にんじん	きゅうり とうもろこし		卵不使用マヨネーズ、風調味料	塩、こしょう	27.9 g
	コーンスープ		牛乳		玉葱、とうもろこし	じゃがいも コンクリーンスープ		コンソメ	
26金	ごはん					米			
	メンチカツ	ロイヤルカツ					油		758 kcal
	金平ごぼう	豚肉		にんじん、いんげん	ごぼう	こんにゃく、砂糖	ごま、ごま油	しょうゆ、酒	25.6 g
	小松菜のすまし汁	かまぼこ		小松菜	えのき、玉葱			こんぶ、削り節、しょうゆ、塩、酒	
29月	ごはん					米			
	デミグラスソースハンバーグ	ハンバーグ		トマトピューレ	玉葱			デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース 赤ワイン	752 kcal
	スパゲティソテー	ウインナー		青ピーマン	とうもろこし、玉葱	スパゲティ	油	コンソメ、塩、こしょう	26.7 g
	キャベツのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ	じゃがいも		がらスープ、しょうゆ、塩 こしょう、酒	
30火	ごはん					米			
	ししやものフリッター	ししやもフリッター					油		739 kcal
	茎わかめと根菜の金平	天ぷら	細切り茎わかめ	にんじん	れんこん	糸こんにゃく、砂糖	油	しょうゆ、酒、一味唐辛子	24.5 g
	厚揚げの味噌汁	厚揚げ		ほうれん草	だいこん			削り節、煮干し、みそ	
31水	ごはん					米			
	ローストンカツ	ローストンカツ					油		747 kcal
	ナムル			にんじん	もやし、きゅうり		韓国ナムドレッシング ごま		26.8 g
	太平燕(タビ-ン)	えび、かまぼこ うずら卵		チンゲンサイ にんじん	キャベツ きくらげ、深ねぎ しょうが	春雨	ごま油	しょうゆ、酒、塩、こしょう チャンポンスープの素	

～七草を知ろう～



せり



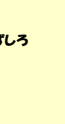
ごぼう



ほとけのざ



すずな



すずしろ

1月7日は人日(じんじつ)の節句です。年が明けてから初めて訪れる節句の日で、七草を入れたお粥を食べて、無病息災を祈ります。また、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休め、不足しがちなビタミンやミネラルを補うという意味もあります。

※都合により、献立内容が変更になることがあります。
 ※＜エネルギー・たんぱく質＞は牛乳を含めた数値です。
 ※ ←このマークが実施日の欄にある日は、スプーンを持ってくることをおすすめしています。
 ※献立に関するお問い合わせは鳥栖市教育委員会 学校給食課 中学校給食担当まで Tel.85-8050