



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)		
9 木	ごはん					米			808 kcal
	いわしの梅味噌煮	いわし梅味噌煮							31.3 g
	筑前煮	鶏肉, 高野豆腐		にんじん, いんげん	れんこん	里芋, こんにやく 砂糖	油	みりん, しょうゆ, 酒	
	お雑煮	鶏肉, かまぼこ		にんじん	はくさい, 干し椎茸	白玉団子		しょうゆ, みりん, 塩, こんぶ 花かつお	
10 金	ごはん					米			843 kcal
	油淋鶏 (ユリチー)	鶏肉			しょうが, にんにく 深ねぎ	でんぶん, 砂糖	油, ごま油	酒, 塩, こしょう, 酢, しょうゆ	32.7 g
	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	
	五目スープ	豆腐, ベーコン		チンゲンサイ	玉葱, きくらげ			がらスープ, しょうゆ, 酒 塩, こしょう	
14 火	ごはん					米			728 kcal
	ケチャップソースハンバーグ	ハンバーグ		トマトピューレ			油	ケチャップ, クスターソース, 赤ワイン	26.3 g
	コーンサラダ	かに風味かまぼこ		ブロッコリー	とうもろこし キャベツ		和風ドレッシング		
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん	玉葱, しめじ			がらスープ, しょうゆ, 塩, こしょう, 酒	
15 水	ごはん					米			786 kcal
	すき焼き風煮	鶏肉, 厚揚げ		にんじん	はくさい, 深ねぎ 干し椎茸, えのき	糸こんにやく, 砂糖	油	酒, みりん, しょうゆ, 唐辛子	28.3 g
	カレーポテトコロッケ					カレーポテトコロッケ	油		
	小松菜のおかか和え	かつお節		小松菜, にんじん	もやし	砂糖		しょうゆ	
16 木	ごはん					米			828 kcal
	ハッシュドボーク	豚肉		トマト	玉葱, マッシュルーム にんにく		アレルギーフリー・パスタ・フレク 油	塩, こしょう, パスタ・フレク, 赤ワイン ケチャップ, クスターソース, しょうゆ	26.7 g
	キャベツとれんこんの サラダ	マグロ油漬け		にんじん, 枝豆	キャベツ, れんこん とうもろこし			塩, こしょう, しょうゆ	
17 金	ごはん					米			750 kcal
	さばの甘酢あんかけ	さば切身		青ピーマン	玉葱	砂糖, でんぶん	油, ごま油	酢, しょうゆ, 酒	35.1 g
	きゅうりとわかめの ピリ辛和え	鶏肉			きゅうり, わかめ もやし		韓国サムネドレッシング, ごま	唐辛子	
	大根の味噌汁	油揚げ		ほうれん草	だいこん, えのき			煮干し, みそ, 花かつお	
20 月	ごはん					米			714 kcal
	いわしのみぞれ煮	いわしみぞれ煮							25.2 g
	ビーフン炒め	豚肉		にんじん, にら	キャベツ, 玉葱 もやし, きくらげ しょうが, にんにく	ビーフン	ごま油	しょうゆ, 酒, 中華スープ 塩, こしょう	
	えのきのすまし汁	かまぼこ			えのき, 玉葱 わかめ, 干し椎茸			こんぶ, しょうゆ, 塩, 花かつお	
21 火	ごはん					米			766 kcal
	スパイシーチキン	鶏肉			にんにく			ケチャップ, 中濃ソース, しょうゆ, 塩 こしょう, カレー粉	33.7 g
	白菜のごま和え			にんじん	はくさい, もやし 切干し大根	砂糖	ごま	しょうゆ	
	かぼちゃの味噌汁	厚揚げ		かぼちゃ	玉葱, 深ねぎ			煮干し, みそ, 花かつお	

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)		
22 水	ごはん					米			788 kcal
	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	30.7 g
	揚げぎょうざ	ぎょうざ					油		
	野菜スープ	ベーコン		チンゲンサイ	とうもろこし、玉葱 きくらげ			がらスープ、しょうゆ、塩 こしょう、酒	
23 木	ミルクコッペパン					ミルクコッペパン			768 kcal
	ミートボールとじゃがいもの トマト煮	ミートボール ミックスビーンズ		ブロッコリー トマト	にんにく、玉葱	じゃがいも、砂糖	油	マスタード、塩、赤ワイン、ケチャップ しょうゆ、こしょう	33.0 g
	コールスローサラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし		コールスロードレッシング		
24 金	ごはん					米			814 kcal
	みそおでん	厚揚げ、鶏肉 うずら卵、ちくわ		にんじん	だいこん	里芋、こんにゃく 砂糖		みみそ、しょうゆ、酒、こんぶ 花かつお	32.3 g
	キャベツのメンチカツ	キャベツのメンチカツ					油		
	酢の物	かに風味かまぼこ			きゅうり、わかめ もやし	砂糖	ごま	酢、しょうゆ、塩	
27 月	ごはん					米			762 kcal
	塩ダレ炒め	豚肉		にんじん	キャベツ、玉葱 もやし		油	酒、塩ダレ、塩、こしょう	31.8 g
	お豆腐しゅうまい	お豆腐しゅうまい							
	じゃがいもの味噌汁	油揚げ		小松菜	えのき	じゃがいも		煮干し、みそ、花かつお	
28 火	ごはん					米			711 kcal
	あじゴマフライ	あじゴマフライ					油		29.3 g
	カミカミサラダ	鶏肉		ほうれんそう にんじん	切干し大根、キャベツ とうもろこし		和風ドレッシング		
	すり身団子のすまし汁	白身魚と野菜の団子			玉葱、わかめ えのき			こんぶ、しょうゆ、塩、酒 花かつお	
29 水	ごはん					米			725 kcal
	豚丼の具	豚肉		にんじん	玉葱、しょうが	糸こんにゃく、砂糖	油	酒、しょうゆ、みりん	29.9 g
	海藻サラダ	かに風味かまぼこ	海藻ミックス		キャベツ、きゅうり とうもろこし			青じそドレッシング	
30 木	ごはん					米			822 kcal
	野菜コロッケ					野菜コロッケ	油		25.9 g
	ごぼうサラダ	鶏肉		にんじん	ごぼう、きゅうり		卵不使用マヨネーズ風調味料	塩、こしょう、しょうゆ	
	太平燕（たいへん）	えび、かまぼこ うずら卵		にんじん	はくさい、キャベツ きくらげ、深ねぎ	春雨	ごま油	にんにく、しょうゆ、酒、塩 こしょう、チャンポンスープの素	
31 金	ごはん					米			737 kcal
	照り焼きパティ	鶏のてりやきパティ							24.7 g
	スパゲティのケチャップ炒め	ウインナー		青ピーマン	玉葱	スパゲティ	油	ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう	
	チンゲン菜のスープ	ベーコン		チンゲンサイ	玉葱、干し椎茸		ごま油	がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう	

～七草を知ろう～

せり



ごぼう



ほとけのざ



はこべら



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