

令和4年 1月 中学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

| 日・曜 | 献立名 | 主な材料名 | | | 調味料 | 栄養価 | | |
|-------|---|-------------------------------|---|------------------------|--------------------------|---------|--------|------|
| | | 主に体の組織をつくる | 主に体の調子を整える | 主にエネルギーになる | | 熱量 kcal | たん白質 g | 塩分 g |
| | | 1群:たんぱく質 2群:無機質(カルシウム) | 3群:ビタミンA(カロテン) 4群:ビタミンC | 5群:炭水化物 6群:脂質 | | | | |
| 12水 | かにたまごぼうサラダ ◎マーボー大根 | 牛乳 かに 卵 豚肉 | ごぼう キャベツ 人参 玉ねぎ 長ねぎ 大根 | 米 ごま油 油 でん粉 砂糖 | 酢 塩 こしょう しょうゆ みそ 酒 豆板醤 | 791 | 28.1 | 2.4 |
| 13木 | ツイストココア揚げパン あじの香草焼き もやしのサラダ 冬野菜のあったかスープ | 牛乳 あじ 豚肉 ベーコン | もやし きゅうり 人参 かぶ 白菜 ブロッコリー ほうれん草 | パン 砂糖 油 | ココア 酢 塩 こしょう しょうゆ コンソメ | 756 | 31.1 | 3.4 |
| 14金 | くわいごはん さばの西京揚げ 小松菜とにんじんのゆず和え | 牛乳 鶏肉 さば 油揚げ | 人参 くわい しめじ 小松菜 ゆず | 米 麦 砂糖 油 でん粉 | 塩 しょうゆ 酒 | 833 | 28.9 | 2.2 |
| 17月 | 茶飯 ポシカン 彩り野菜のたまご焼き ◎具密度満点おでん | 牛乳 卵 ちくわ つみれ 昆布 さつま揚げ | ポシカン 大根 人参 玉ねぎ 長ねぎ | 米 じゃがいも 砂糖 ちくわぶ | しょうゆ 塩 | 831 | 27.9 | 4.4 |
| 18火 | セサミンパン まぐろカツ ★海藻サラダ ペーザンヌスープ | 牛乳 まぐろ 海藻 レバー入りウィンナー | 大根 人参 とうもろこし かぶ キャベツ | パン 油 じゃがいも | 酢 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう | 747 | 31.0 | 3.6 |
| 19水 | 蒸しよぼう(3個) ◎記憶力UP! さばのねぎみそ炒め わかめスープ | 牛乳 さば 鶏肉 豚肉 わかめ | 小松菜 人参 キャベツ 長ねぎ ほうれん草 | 米 砂糖 でん粉 ごま油 | しょうゆ みそ こしょう 塩 | 793 | 28.5 | 2.9 |
| 20木 | いわしのみぞれ煮 キャベツともやしのおひたし 片品まいたけのすまし汁 | 牛乳 いわし 鶏肉 | もやし キャベツ 大根 舞茸 ごぼう 白菜 長ねぎ せり | 米 だまこもち | しょうゆ みりん 塩 酒 薄口しょうゆ | 753 | 30.1 | 3.1 |
| 21金 | スクールメロン コロコロチーズインハンバーグ(2個) 親子豆サラダ ★ミネストラスープ | 牛乳 大豆 豚肉 ベーコン チーズ | 枝豆 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ トマト | パン 油 砂糖 じゃがいも マカロニ パン粉 | 酢 塩 こしょう コンソメ | 839 | 29.7 | 3.6 |
| 24月 | 鶏の照り焼き きゅうりともやしのごま醤油和え ◎こしょう | 牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 | もやし きゅうり 人参 ごぼう 長ねぎ 切干大根 | 米 でん粉 砂糖 ごま ごま油 里芋 | 塩 こしょう 酒 みそ しょうゆ | 747 | 32.1 | 3.0 |
| 25火 | コッペパン いちごジャム ポイルウィンナー(2本) コールスローサラダ ★ホワイトシチュー | 牛乳 豚肉 レバー入りウィンナー スキムミルク 生クリーム | キャベツ 人参 玉ねぎ とうもろこし | パン 砂糖 油 小麦粉 じゃがいも | 酢 塩 こしょう コンソメ | 827 | 30.9 | 3.2 |
| 26水 | 鮭の塩焼き 白菜とにんじんの塩昆布和え すいとん汁 | 牛乳 鮭 豚肉 塩昆布 | 白菜 人参 大根 長ねぎ ほうれん草 しいたけ | 米 すいとん ごま油 | しょうゆ 塩 | 787 | 33.8 | 3.1 |
| 27木 | モウカザメの生姜竜田揚げ ピリ辛和え じゃがいものそぼろ煮 | 牛乳 モウカザメ 豚肉 | きゅうり 大根 玉ねぎ 人参 しいたけ | 米 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油 油 | しょうゆ 塩 酒 | 831 | 31.0 | 2.4 |
| 28金 | ソフト麺 ★ミートソース アンサンブルエッグ フレンチサラダ | 牛乳 豚肉 卵 チーズ ベーコン | 人参 玉ねぎ トマト グリーンピース みかん きゅうり キャベツ | ソフト麺 油 小麦粉 じゃがいも | コンソメ 塩 こしょう 酢 ケチャップ | 869 | 33.1 | 2.9 |
| 31月 | 麦ごはん 冬野菜カレー ミートボール(3個) コーンサラダ コーヒーミルク | 牛乳 鶏肉 | 人参 大根 とうもろこし ブロッコリー ほうれん草 きゅうり トマト キャベツ | 米 麦 砂糖 ごま 小麦粉 油 じゃがいも | コンソメ 塩 酢 しょうゆ カレー粉 ケチャップ | 891 | 28.1 | 3.1 |
| 平均栄養価 | | | | | | 807 | 30.3 | 3.1 |

★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。
★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。

★給食センターでは、センターの概要や一日の作業の他、給食のレシピ等をホームページで紹介しています。ぜひご覧ください！

蕨市立学校給食センター



※応募 献立※

学校給食のメニュー作りに
チャレンジ!

◎のついている献立は、蕨市内の小中学生が考えた献立です。
今年度も11～3月の給食に登場します。お楽しみに♪

卒業生のリクエスト給食

～「あなたのもう一度食べたい！」がかなうかも～

3年生のみなさんにリクエスト給食のアンケートをとりました。
リクエストの多かった献立(★マーク)は、1～3月の献立に
取り入れています。お楽しみに!

***** 20日に登場! * 片品まいたけ *****

蕨市は平成8年に、群馬県片品村と「ふれあい交流協定」を結びました。交流をはじめ、令和4年で26年目をむかえます。
片品村の食の魅力は、自然豊かな中で育つ農作物です。おいしい農作物がたくさんありますが、そのひとつ「まいたけ」が今月の給食で登場します。片品村はまいたけの栽培を始めた最初の場所といわれています。こだわりをもって作られた「まいたけ」は、肉厚で香りも歯ごたえもよいことが自慢です。
今回は、初めて片品村のまいたけを使うので、片品村より蕨の子供たちに向けたメッセージをもらっています。

まいたけはきのこの中でも栄養価も高いおいしいきのこです。様々な料理に合うので「片品産のまいたけ」を、たくさん食べてください。

