

1月の予定献立表

高山村学校給食センター
TEL/FAX 026-245-6401

中学校 平成23年度

2012年



1月の給食目標 寒さに負けない食事をしよう しっかり食べて体の中から、体をあたためよう		6つの食品群						栄養価	
主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群		6群
			血や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる				
10 火		ささみと春雨のスープ いかと野菜のマリネ 鏡開きのあんころもち りんご1切	とりささみ ぎゅうにゅう いかりんぐ わかめ あすき こしあん	にんじん はくさい チンゲンサイ えのきだけ レタス きゅうり りんご	パン マヨネーズ マカロニ さんおんとう でんぶん ほろみつ	3学期の給食開始です。1日 早いですが、11日はお飾り のおもちを、おしるごなどに して食べる「鏡開き」です。	エネルギー 834 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 21.9 g カルシウム 321 mg		
11 水		辛みとうふ汁 さんまの甘露煮 もやしのナムル	ふたもも ぎゅうにゅう とうふ みそ さんま	にんじん たまねぎ もやし きゃべつ きゅうり	ごはん ひまわりあぶら こむぎこ	さんまのかんろには、骨ごと 食べられます。よくかんで 食べてみてください。ゆっく り時間をかけて煮ました。	エネルギー 810 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 26.7 g カルシウム 346 mg		
12 木		大根とコーンのスープ おからのキッシュ ツナポテトサラダ マヨネーズ	いとかまぼこ ぎゅうにゅう ロースハム シュレットチーズ おから なまクリーム たまご ツナ	にんじん だいこん ほうれんそう コーン ねぎ たまねぎ きゅうり	パン ひまわりあぶら じょうはくとう ごまあぶら	とうふを作った後にできる「 おから」は栄養たっぷり おいしいのに、すてられてし まうことも多いのです。	エネルギー 844 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 34.4 g カルシウム 388 mg		
13 金		チキンカレー 2色フライビーンズ 焼き肉サラダ	とりもも ぎゅうにゅう だいたす あおのり あおだいたす ふたもも	にんじん たまねぎ レタス きゃべつ きゅうり	ごはん ひまわりあぶら じゃがいも さんおんとう	ふるさとセンター山田の大豆 が新ものになりました。みん なの好きなフライビーンズで す。	エネルギー 851 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 24.6 g カルシウム 377 mg		
16 月		寄せなベ汁 大根と豚肉の煮物 きゃべつとたくあんの浅づけ	とりもも ぎゅうにゅう むきえび とうふ かまぼこ ふたかたにく	にんじん はくさい えのき ねぎ だいこん きゃべつ きゅうり	ごはん ひまわりあぶら さといも でんぶん はちみつ	秋から何回も大根のにもを 作りました。もっと食べたい って言われるけれど70キロ の皮むきもたいへん！です。	エネルギー 707 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 16 g カルシウム 373 mg		
17 火		はんぺんのふわふわスープ とうふミートローフ 風邪に負けないサラダ 和風クリーミードレッシング	はんぺん ぎゅうにゅう たまご ぶたひき チーズ とうふ たまご むきえび	にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのき かぼちゃ コーン ブロッコリー	パン ひまわりあぶら じょうはくとう こむぎこ さつまいも	今年もかぜに負けないサラダ の登場です。カロテンたっ ぱりの組み合わせ。アクセント にえびが入ります。	エネルギー 904 kcal たんぱく質 42.9 g 脂質 34.1 g カルシウム 420 mg		
18 水		石狩汁 ひじきのたまご焼き 野菜のゆかりあえ	とりひき ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ	にんじん こぼろ しいたけ ゆかり しょうが たまねぎ だいこん コーン	ごはん ひまわりあぶら さといも こんにやく さんおんとう	12月の6年3組の希望こん だてからあふれた「とりごほ うごはん」です。しょうがの 風味がたくし味です。	エネルギー 730 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 20.2 g カルシウム 382 mg		
19 木		コーンポタージュ あげささみのレモン煮 生野菜の中華ドレッシングあえ	ささみ ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク	にんじん たまねぎ コンパースト コーン きゃべつ レタス レモンがれん	パン ひまわりあぶら じょうはくとう じゃがいも	コーンポタージュは人気者。 最近の希望こんだての常連で すが、あげパンと組み合わせ るのは、あわないと思います	エネルギー 862 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 29.5 g カルシウム 356 mg		
20 金		みそラーメンスープ じゃがたらこのチーズ焼き 大根とツナのサラダ	ふたひき ぎゅうにゅう みそ ツナ シュレットチーズ たらこ からしめんたいこ	にんじん もやし きゃべつ にら コーン ねぎ しめじ だいこん	ごはん ひまわりあぶら しろいりごま	じゃがいもとたらこマヨネー ズ+チーズをのせて焼く新作 メニューです。	エネルギー 875 kcal たんぱく質 32 g 脂質 27.7 g カルシウム 388 mg		
23 月		たらキムチなべ ちくわのかば焼き 低1こ 高2こ いかと糸かんでんの酢のもの	たら ぎゅうにゅう とうふ ちくわ みそ いか	にんじん はくさい にら えのき キムチ ブロッコリー ねぎ セロリ きゃべつ	ごはん ひまわりあぶら さんおんとう でんぶん こんにやく	みんなの好きなキムチなべを 冬においしい「たら」で作 ります。キムチと白身のさかな がよくあいますよ。	エネルギー 728 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 15.7 g カルシウム 344 mg		
24 火		ポテトボールスープ はんぺんのチーズフライ ソース グリーンサラダ 赤和のキウイフルーツ	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい レタス きゃべつ きゅうり キウイ	ごはん ひまわりあぶら ワントン ごまあぶら さんおんとう しろいりごま	冬のグリーンサラダと夏のグ リーンサラダのちがいは、き ゃべつの割合です。冬のサラ ダにはレタスはほんの少し。	エネルギー 860 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 26.1 g カルシウム 361 mg		
25 水		ソルガムと青大豆のごはん 沢煮椀 ソルガムのつくね焼き 和風サラダ	村がおこなっている「ソルガム循環型農業」を産物のソルガム。和名はたかきび。コーリヤンとよばれている雑穀です。ポリフェノールが多くて、食物アレルギーをおこす物質は含んでいません。村ではソルガムの商品化に取り組んでいます。給食では①ソルガムを知る ②ソルガムを食べてみる、ことを通して、村の農業についても知ってほしいと思っています。			エネルギー 793 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 20.7 g カルシウム 321 mg			
26 木		マーボとうふ きのこしょうまい 2こ ぼんさんすう 宇和島直送ぼんかん	ふたひき ぎゅうにゅう とうふ みそ たまご きのこしょうまい	にんじん たまねぎ たけのこ にら きゅうり レタス もやし ぼんかん	パン ごまあぶら ほうとう しろいりごま さつまいも ひまわりあぶら さんおんとう	愛媛県宇和島の農園から、そ の時期にいちばんおいしい「 みかん」を送っていただいで います。ぼんかんの予定で す。	エネルギー 852 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 25.8 g カルシウム 415 mg		
27 金		にらたまスープ 凍り豆腐の揚げ煮 大根のポパイサラダ	たまご ぎゅうにゅう こおりとうふ きざみのり	にんじん たまねぎ にら えのき ほうれんそう しめじ だいこん	ごはん ひまわりあぶら しろいりごま	こおり豆腐はみなさんに食べ ほしい食材のひとつ。今回は 下味をつけて、油で揚げます 白いごはんによくあいます。	エネルギー 777 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 25.8 g カルシウム 415 mg		
30 月	☆高山中3年2組希望献立こんだて ごん牛乳 と○じ○ ○りか○あげ ○ー○ードサラダ い○ご○バ○ア○レ○フ		中学校3年2組からは「今回はしぶめに…笑。めったに食べることができないい○ご○バ○ア○レ○フ」をおいしく食べてください」というメッセージをもらいました。今回は中学生らしさを意識したようです。本当は春巻きを食べたかったようですが、これは720個手作りできないので、ごめんなさい。もうひとつ食べたかったココアあげパンは31日です。			エネルギー 922 kcal たんぱく質 41.8 g 脂質 28.7 g カルシウム 431 mg			
31 火		せんぎり野菜のスープ スタッフドポテト 大根とコーンのサラダ	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん だいこん パセリ コーン なかねぎ きゃべつ きゅうり	パン ひまわりあぶら スタッフドポテト じょうはくとう	高山中3の2の希望こんだて からあふれたココアあげパン です。口のまわりに気をつけ て食べてください。	エネルギー 870 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 11.5 g カルシウム 348 mg		