

〔 1 月 献 立 表 〕

2021年 1月 0:通常献立

川村中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯キー たんぱく質 脂質
8 金	ごはん	麦茶	鮭の岩塩焼き 紅白なます 七草白玉汁 果物(みかん)	ぎんざげ、鶏肉	精白米、砂糖、油、白玉	だいこん、にんじん、しょうが、 はくさい、かぶ、せり、はこべ、なすな、 ごぎょう、仏のさ、みかん	581 kcal 29.6 g 9.1 g
12 火	☆高校リクエスト☆ 焼きとうもろこしご飯	レモン ティー	油淋鶏(ユーリンチー) 中華サラダ(ナムドルレ) ワントンスープ ぶどうゼリー	鶏肉、アイスクリーム、寒天	精白米、油、薄力粉、片栗粉、砂糖、 ごま油、ナムドルレッシング、 乾燥ワントン	とうもろこし、レモン、しょうが、 にんにく、ねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、玉葱、はくさい、ぶどう	836 kcal 27.1 g 28.4 g
13 水	ナン	ジョ ア(マ スカッ ト)	キーマカレー バリバリサラダ(香味中華ドレ) もものタルト	牛肉、豚肉、味噌、乳酸菌飲料、豆乳	ナン、油、香味中華ドレッシング、 コーンフレーク、砂糖、米粉	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、 トマト、グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、マスカット、もも	839 kcal 27.1 g 28.9 g
14 木	ごはん 海苔の佃煮	麦茶	豚肉の香草焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のみそ汁 アセロラゼリー	のり、豚肉、豆腐、鶏肉、 味噌、寒天	精白米、オリーブ油、油、砂糖、 片栗粉	にんじん、しめじ、しょうが、 さやいんげん、ほうれんそう、玉葱、 アセロラ	670 kcal 30.5 g 20.2 g
15 金	サンマー麺	○	チヂミ 春雨サラダ(棒々鶏ドレ) 果物(ポンカン)	豚肉、牛乳、大豆	中華めん、油、片栗粉、ごま油、春雨、 棒々鶏ドレッシング、米粉、 じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、 もやし、きぬさや、ニラ、 キャベツ、きゅうり、ぼんかん	761 kcal 24.6 g 25.9 g
18 月	ごはん	のむ ヨーグル ト	ハッシュドビーフ カラフルサラダ(サウザンドレ) 型抜きチーズ	牛肉、豚肉、生クリーム、牛乳、 脱脂粉乳、チーズ	精白米、油、薄力粉、砂糖、 サウザンアイランドドレッシング	玉葱、トマト、しめじ、きゅうり、 マッシュルーム、キャベツ、 黄パプリカ、赤パプリカ、ブルーベリー	808 kcal 28.4 g 23.4 g
19 火	食パン チーズブレッド	ジ ョ ア	豚肉のマスタード焼き ポテトサラダ(イタリアンドレ) 豆乳スープ 湘南ゴールドゼリー	チーズ、乳酸菌飲料、豚肉、牛乳、豆乳、 ロースハム、ベーコン、寒天	食パン、ノンエッグマヨネーズ、油、 じゃがいも、イタリアンドレッシング	にんじん、とうもろこし、えだまめ、 玉葱、しめじ、ほうれんそう、 湘南ゴールド	779 kcal 28.9 g 34.7 g
20 水	ごはん	○	鶏の照り焼き いんげん&キャベツのサラダ (和風ドレ) 大根と油揚げのみそ汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、砂糖、油、片栗粉、 和風ドレッシング	しょうが、さやいんげん、キャベツ、 にんじん、だいこん、ねぎ	624 kcal 25.7 g 22.1 g
21 木	ほうれんそうのクリームスパゲティ	○	キャベツと枝豆のサラダ(香味塩ドレ) ゼリーポンチ	ベーコン、豆乳、牛乳、生クリーム、 脱脂粉乳、寒天	スパゲッティ、油、オリーブ油、砂糖、 薄力粉、香味塩ドレッシング	にんにく、玉葱、しめじ、えだまめ、 とうもろこし、ほうれんそう、 キャベツ、りんご、洋なし、もも、 ぶどう、いちご	836 kcal 28.3 g 28.1 g
22 金	ごはん	○	鶏肉のバターしょうゆ焼き 寒天入りサラダ(和風ドレ) かぼちゃの味噌汁 果物(いちご)	牛乳、鶏肉、わかめ、寒天、味噌	精白米、薄力粉、油、バター、 和風ドレッシング	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 かぼちゃ、玉葱、ほうれんそう、いちご	731 kcal 28.3 g 26.0 g
25 月	☆フランス料理☆ フレンチロール	○	ポトフ フレンチサラダ(フレンチドレ) 焼きプリンタルト	牛乳、豚肉、ベーコン、ソーセージ、 卵、脱脂粉乳	フレンチロール、油、じゃがいも、 フレンチドレッシング、薄力粉、砂糖	にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、 きゅうり	800 kcal 30.0 g 34.1 g
26 火	☆中国料理☆ 中華風混ぜご飯	麦茶	中華風チキン 華風きゅうり 中華スープ 杏仁豆腐	焼き豚、鶏肉、わかめ、豆腐、 杏仁豆腐	精白米、油、ごま油、ごま、砂糖	干し椎茸、にんじん、玉葱、きゅうり、 グリーンピース、しょうが、にんにく、 ねぎ	646 kcal 29.0 g 22.0 g
27 水	☆イタリア料理☆ フォカッチャ	○	ニョッキのミートソース イタリアンサラダ(イタリアンドレ) 野菜スープ バナナコッタ	牛乳、豚肉、チーズ、ベーコン、 コーンスターチ	フォカッチャ、ニョッキ、 オリーブ油、油、薄力粉、砂糖、 イタリアンドレッシング	にんじん、玉葱、しょうが、にんにく、 セロリ、マッシュルーム、トマト、 キャベツ、赤パプリカ、きゅうり、 ほうれんそう	762 kcal 25.7 g 34.4 g
28 木	☆ギリシャ料理☆ ミルクロール	○	スプラキ ホリアティキサラダ(フレンチドレ) レヴィスィア ギリシャヨーグルト	牛乳、鶏肉、ベーコン、ひよこまめ、 チーズ	ミルクロール、オリーブ油、 フレンチドレッシング、じゃがいも、 砂糖	レモン、にんにく、キャベツ、玉葱、 きゅうり、黄パプリカ、赤玉葱、 にんじん、とうもろこし、いちご	796 kcal 40.4 g 37.9 g
29 金	☆タイ料理☆ ガバオライス	○	白菜と春雨のスープ 果物(バナナ)	鶏肉、卵、牛乳、ロースハム	精白米、油、砂糖、ごま油、春雨	にんにく、玉葱、にんじん、もやし、 ピーマン、赤ピーマン、はくさい、 バナナ、レモン	788 kcal 28.3 g 20.2 g

せり・・・水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進。

なずな・・・別称はぺんぺん草。江戸時代にはポピュラーな食材でした。

ごぎょう・・・別称は母子草で、草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果がある。

はこべら・・・目に良いビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなった。

ほとけのざ・・・別称はタピラコ。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富。

すずな・・・かぶのこと。ビタミンが豊富。

すずしろ・・・大根のこと。消化を助け、風邪の予防にもなる。

七草には7種類それぞれに
意味が込められています。

1/24から1/30は『全国学校給食週間』です
25日からの1週間は世界の料理を提供します

25日フランス料理
26日中国料理
27日イタリア料理
28日ギリシャ料理
29日タイ料理