



1月の予定献立表



令和3年度

上市町立上市中学校

日	曜日	主食	牛乳	副食		使用する食品名						エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)
				献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
11	火	鏡開き献立 ごはん	○	ハヤシライス わかめサラダ フルーツ白玉	牛肉	牛乳 チーズ わかめ	人参	にんにく しょうが みかん缶 たまねぎ キャベツ パイン缶 しめじ きゅうり 黄桃缶	じゃがいも ごはん 砂糖 白玉団子	サラダ油 ハヤシルウ ごま油	789 3.7		
12	水	ごはん	○	ぶりのソースカツ ビーフンソテー 炒り豆腐	ぶり 豆腐 ベーコン 鶏肉	牛乳	人参	もやし 大根 キャベツ 干しいたけ ごぼう	小麦粉 ビーフン パン粉 こんにやく 砂糖 ごはん	米油 サラダ油 ごま油	888 2.6		
13	木	ごはん	○	いわしの土佐煮 はりはり漬け 白ねぎのたまごとじ 味付けのり	いわし 卵 豚肉 高野豆腐	牛乳 のり	小松菜 人参	キャベツ 生しいたけ 切り干し大根 白ねぎ 玉ねぎ	砂糖 ごはん こんにやく じゃがいも	白ごま	775 2.9		
14	金	いちごの日献立 ソフト麺	○	ソフト麺の肉みそかけ 白えびのから揚げ ビーンズサラダ いちごゼリー	豚肉 赤味噌 白いんげん豆	牛乳 白えび	人参 ブロッコリー	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ しめじ ねぎ	ソフト麺 いちごゼリー 砂糖 でんぷん	サラダ油 米油 オリーブ油	802 3.9		
17	月	目きらきらピラフ	○	オムレツ アーモンドサラダ 野菜スープ	鶏肉 卵	牛乳	人参 ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし キャベツ 白菜 きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 アーモンド	746 3.3		
18	火	ごはん	○	小魚と大豆のごまがらめ ゆかりあえ 豚バラ大根	大豆 豚肉	牛乳 小魚	チンゲン菜 人参	白菜 しょうが もやし 大根 ゆかり粉 ねぎ	ごはん こんにやく でんぷん 砂糖	米油 白ごま ごま油	837 1.9		
19	水	ごはん	○	さんまのマーマレード煮 のり塩あえ 筑前煮	さんま 鶏肉	牛乳 のり	さやいんげん 人参	キャベツ たけのこ もやし 干しいたけ ごぼう	ごはん 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごま油 サラダ油	703 2.2		
20	木	ごはん	○	さばのごまみりん焼き ピーナッツあえ きのこ汁 納豆	さば 納豆 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	キャベツ しめじ ねぎ もやし えのきたけ 大根 生しいたけ	ごはん 砂糖	ピーナッツ	671 2.2		
21	金	黒糖パン	○	チキンパコラ アイアンサラダ 冬野菜のクリーム煮	鶏肉 ベーコン	牛乳 ひじき 生クリーム	小松菜 人参	キャベツ 白ねぎ 玉ねぎ かぶ しめじ	黒糖パン じゃがいも 小麦粉 ベシヤメルソース 砂糖	米油 サラダ油 ごま油 白ごま	773 3.6		
24	月	おおかみこどもの 雨と雪 減量ごはん	○	さくらますのしょうが揚げ よごし おおかみおとこのきじ鍋うどん	さくらます 味噌 うす揚げ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	しょうが ねぎ もやし 干しいたけ	ごはん うどん でんぷん 砂糖	米油 黒ごま	814 3.7		
25	火	未来のミライ ミライちゃん のひなまつり お祝いちらし	○	鶏の照り焼き フレンチサラダ すまし汁 パンケーキ	うす揚げ 卵 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	たけのこ キャベツ ねぎ 干しいたけ きゅうり れんこん えのきたけ	砂糖 ごはん 小麦粉	オリーブ油 バター	824 2.9		
26	水	サマーウォーズ ごはん	○ コーヒ- 牛乳	陣内家のいか焼き 小松菜と油揚げの煮びたし いもの煮っころがし	いか うす揚げ	牛乳	小松菜 人参 さやいんげん	白菜 しょうが 大根	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油	645 2.0		
27	木	バケモノの子 たまご チャーハン	○	さけの塩焼き かぶの甘酢漬け 九太のおでん	豚肉 厚揚げ 卵 がんも 鮭	牛乳	ピーマン 人参 さやいんげん	にんにく かぶ しょうが きゅうり ねぎ 大根	ごはん 里芋 砂糖 こんにやく	サラダ油 ごま油	770 2.6		
28	金	竜とそばかすの姫 ごはん	○	揚げかつおのたたき風 おひたし ももゼリー 筒井のおばあちゃんのそうめん汁	鯉	牛乳	小松菜 人参	ねぎ レモン果汁 ねぎ しょうが こんにやく えのきたけ にんにく 白菜 干しいたけ	ごはん そうめん でんぷん ももゼリー 砂糖	米油	786 2.9		
31	月	ごはん	○	厚焼き卵 切り干し大根のカレー炒め すきやき	卵 豆腐 ベーコン 牛肉	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ 白菜 もやし えのきたけ 切り干し大根 ねぎ	ごはん こんにやく 砂糖	サラダ油	741 2.2		

※食材の都合などにより、献立を変更する場合があります。

1/11(火) 鏡開き献立

1/14(金) いちごの日献立

1/24(月)~28(金) 学校給食週間

1/11(火) 鏡開き

鏡開きは、お供えしていた鏡もちを下げ、木づちなどでたたきわって食べる行事です。鏡「開き」といわれるのは、「切る」という言葉や刃物は、おめでたい時には縁起が悪いという考え方があったため、運を「開く」という意味を込めて「鏡開き」としたようです。割ったおもちはお雑煮やお汁粉にして、無病息災を祈って食べます。

