



予定献立表

令和4年度

大洗町教育委員会・大洗町立 中学校

日・曜 エネルギー 食塩相当量	献立名	主に体をつくる食品		主に体の調子を調える食品		主にエネルギーになる食品		調味料・その他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
10 火 782kcal 2.5g	主食 ツナわかめふりかけごはん	ツナ(まぐろ)	わかめ			ごはん 三温糖	ごま	酒 しょうゆ
	主菜 ちゃんこ汁	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん・	だいこん ごぼう 長ねぎ はくさい		油	こんにゃく がらスープ
	副菜 もやしとかまぼこの和え物	かまぼこ		にんじん こまつな	もやし		ごま油	しょうゆ こしょう
	他 牛乳		牛乳					
11 水 866kcal 2.2g	主食 みそラーメン	豚肉 みそ		にんじん	もやし どうもろこし 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく	中華めん	バター	しょうゆ がらスープ
	副菜 だいこんサラダ	ツナ(まぐろ)		にんじん こまつな	だいこん		オリーブ油	酢 塩 こしょう しょうゆ
	他 カリカリスイートポテト					さつまいも 三温糖 はちみつ	油	しょうゆ
	他 牛乳		牛乳					町産のさつまいもです。
12 木 849kcal 1.8g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 豆腐の中華煮	豆腐 豚肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 長ねぎ 干しいだけ しょうが	でん粉 三温糖	油 ごま油	しょうゆ 酒 オイスターソース がらスープ
	副菜 パンサンスウ	ハム		にんじん こまつな	キャベツ もやし	春雨 三温糖	ごま油 油	酢 しょうゆ
	他 牛乳		牛乳					
13 金 876kcal 2.7g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 鯖の塩焼き	鯖						塩
	副菜 ひじきの炒め煮	さつまいも揚げ	ひじき	にんじん		三温糖	油	こんにゃく しょうゆ みりん
	他 玉ねぎのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん こまつな	玉ねぎ			かつお節
16 月 812kcal 1.9g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 鶏肉のレモンソース	鶏肉			レモン	三温糖 でん粉	油	しょうゆ 酒
	副菜 おかか和え	かつお節		にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ
	他 はくさいのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	はくさい	じゃがいも		かつお節
17 火 773kcal 2.9g	主菜 ココア揚げパン	給食で人気のパンメニューです。						
	主菜 ワンタンスープ	豚肉		にんじん	長ねぎ もやし しょうが	じゃがいも ワンタン	ごま油	がらスープ 塩 こしょう しょうゆ
	副菜 チキンサラダ	鶏肉		にんじん こまつな	キャベツ		油	酢 塩 こしょう
	他 牛乳		牛乳					
18 水 883kcal 3.0g	主菜 高野豆腐のたまごとじ丼	鶏肉 鶏卵 高野豆腐		にんじん グリーンピース	玉ねぎ 干しいだけ	ごはん 三温糖	油	しらたき みりん しょうゆ 酒
	副菜 切り干し大根のごますあえ			にんじん こまつな	もやし 切り干し大根	三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ
	他 実だくさん汁	みそ		にんじん	長ねぎ だいこん ごぼう	じゃがいも		こんにゃく かつお節
	他 牛乳		牛乳	8が付く日は「かみかみDAY」				
19 木 868kcal 2.4g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 揚げしゅうまい	豚肉 鶏肉			玉ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 塩 こしょう
	副菜 チャプチェ	豚肉		にんじん こまつな	にんにく しょうが もやし きくらげ	春雨 三温糖	油 ごま油	しょうゆ 酒 塩 こしょう
	他 わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ			がらスープ 塩 しょうゆ こしょう
20 金 888kcal 2.9g	主菜 ポークカレーライス	豚肉		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ しょうが	ごはん じゃがいも	油	ソース カレールー チャツネ
	副菜 もやしサラダ	ハム		にんじん こまつな	もやし	三温糖	油	酢 しょうゆ 塩
	他 牛乳		牛乳					

日・曜 エネルギー 食塩相当量	献立名	主に体をつくる食品		主に体の調子を調える食品		主にエネルギーになる食品		調味料・その他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
23 月 797kcal 1.8g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 鮭の塩焼き	鮭						塩
	副菜 白玉雑煮	鶏肉 油揚げ		にんじん	はくさい だいこん 長ねぎ	白玉もち		かつお節 しょうゆ 塩 みりん 酒
	他 たくあん和え			にんじん こまつな	キャベツ たくあん			しょうゆ
24 火 793kcal 2.6g	主食 鶏五目ごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん グリーンピース	干しいたけ	ごはん 三温糖	油	こんにゃく しょうゆ みりん 酒
	主菜 ちくさ和え	ちくわ		にんじん こまつな	もやし	三温糖	ごま ごま油	しょうゆ
	副菜 豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう 長ねぎ だいこん	じゃがいも		かつお節
	他 牛乳		牛乳	給食の始まりは、「おにぎり 焼き魚 漬物」でした。				
25 水 853kcal 2.6g	主食 肉うどん	豚肉 油揚げ		にんじん	だいこん 長ねぎ はくさい	ソフトめん		塩 しょうゆ 酒 みりん かつお節
	主菜 かき揚げ			にんじん	玉ねぎ	さつまいも 天ぷら粉	油	
	副菜 ちりめんサラダ		ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり とうもろこし	三温糖	油 ごま油	しょうゆ 酢
	他 牛乳		牛乳					
26 木 803kcal 2.4g	主食 ピビンバ	豚肉		にんじん こまつな	切り干し大根 しょうが もやし	ごはん 三温糖	油 ごま油 ごま	酒 しょうゆ こしょう コチュジャン
	主菜 卵入りトックスープ	鶏卵 ベーコン		にんじん チンゲンサイ	干しいたけ 長ねぎ	トック		中華あじ 塩 しょうゆ こしょう
	副菜 牛乳		牛乳					
	他							
27 金 836kcal 2.7g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 ししゃもフライ	ししゃも				小麦粉 パン粉	油	ソース
	副菜 おでん	なると うずら卵 ちくわ さつま揚げ がんもどき	こんにゃく	にんじん	だいこん			こんにゃく かつお節 しょうゆ みりん
	他 しょうがあえ			にんじん	もやし キャベツ しょうが			しょうゆ
30 月 818kcal 2.3g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 アジフライ	アジ				小麦粉 パン粉	油	ソース
	副菜 ナムル	ハム		こまつな にんじん	もやし		ごま油	しょうゆ こしょう
	他 春雨のタンタンスープ	豚肉 みそ		にんじん	玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	春雨	油 ラー油	中華あじ 塩 しょうゆ こしょう
31 火 772kcal 2.2g	主食 米パン					米パン		
	主菜 ポークビーンズ	豚肉 大豆 ベーコン	スキムミルク	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 三温糖	油	ブイヨン 塩 こしょう ソース 赤ワイン ケチャップ
	副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ	卵黄		ブロッコリー	とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 塩 かつおエキス
	他 牛乳		牛乳					

* ごはん・米パン・さつまいもは、大洗町産こひかりを使用しています。* 材料等の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承下さい。

今月の栄養価

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当	食物繊維
単位	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
平均値	829	30.1	22.4	374	74	3.2	2.3	478	0.82	0.59	30	2.4	4.9
生徒(12~14歳)の基準値	830	27~41.5	18.5~28	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7.0



全国学校給食週間 1月24日~30日

1月24日から1月30日までの1週間を『学校給食週間』といいます。皆さんが毎日食べている学校給食は、明治22年山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持ってこることのできない子どもたちに、おにぎりとおかずの昼食を食べさせたことから始まりました。

しかし、戦争で中断されてしまいました。戦後の食料難で子どもたちの栄養状態が悪化すると、給食の必要性が叫ばれ、海外からも物資寄贈の申し出がありました。これを受け、学校給食が再開されました。

食べ物のありがたさや大切さを考え、感謝の気持ちをもって給食をいただきます。

「朝ごはん」を毎日食べましょう

朝食を食べるコツは
「早寝、早起き、朝ごはん」！！

体は活動するための準備が整うまでに、目が覚めてから約30分かかります。

起床から食事までの時間をしっかりとれるよう、早起きをすることが重要です。そのためには、夜更かしをせずに、きちんと睡眠をとるようにしましょう。

