



# 1月こんだてひょう (中学校)



令和5年度

砺波市学校給食センター

日 曜	献 立 名	アレルギー対応食	食 品 名					
			主に体をつくるものになるもの		主に体の調子を整えるものになるもの		主にエネルギーのもとになるもの	
9 火	ごはん 牛乳 ポークシュウマイ ドレッシングサラダ カレー肉じゃが		ぶた肉 牛乳	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ こんにゃく ねぎ	米 パン粉 シュウマイの皮 さとう じゃがいも	ごま油 油	
10 水	ごはん 牛乳 ハンバーグのケチャップソース 納豆あえ 根菜汁		とり肉 納豆 油揚げ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん トマト	玉ねぎ もやし たくあん漬け こんにゃく ねぎ	米 パン粉 さとう コーンスターチ 里いも	
11 木	黒糖パン 牛乳 イリコのフライ スイートポテトサラダ ミネストローネ		ぶた肉 白いんげん豆	牛乳 イワシ	にんじん トマト	きゅうり にんにく キャベツ 玉ねぎ	黒糖パン パン粉 小麦粉 さつまいも じゃがいも マカロニ	油 マヨネーズ
12 金	ごはん 牛乳 ちくわの天ぷら おひたし 麻婆大根		ちくわ ぶた肉 もめんどうふ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ にんにく しょうが 干しいたけ 大根 ねぎ	米 天ぷら粉 さとう コーンスターチ	油 ごま油
15 月	ごはん 牛乳 鶏つくねの照り焼き かぶのサラダ ●かきたま汁	○	とり肉 卵	牛乳 煮干し粉	にんじん	キャベツ かぶ きゅうり 玉ねぎ 白菜 ねぎ	米 さとう コーンスターチ	油
16 火	ごはん 牛乳 ワカサギのフリッター しば漬けあえ みそおでん		焼きどうふ みそ	牛乳 ワカサギ	にんじん	キャベツ きゅうり しば漬け 大根 こんにゃく	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう	油
17 水	ごはん 牛乳 サワラの甘みそかけ 切干し大根の甘酢あえ 大門そうめん汁		サワラ みそ 油揚げ	牛乳 煮干し粉	小松菜 ほうれん草 にんじん	もやし 切干し大根 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	米 でんぶん さとう コーンスターチ そうめん	油
18 木	コッペパン 牛乳 チリコンカン ゆでブロッコリー ポテトスープ		ぶた肉 ミックスピーズ とり肉	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	コッペパン さとう コーンスターチ じゃがいも パン粉	油 マヨネーズ
19 金	となみたつぶり・大寒の日献立		マス ぶた肉	牛乳	小松菜	かんぴょう キャベツ 玉ねぎ	米 さとう	ごま ごま油
	ごはん 牛乳 サケのこんぶ巻き よごし風ごまあえ 酒かす鍋		どうふ みそ	こんぶ	ほうれん草 にんじん	白菜 ねぎ		

22日～26日は、学校給食週間の特別献立です。今年の砺波市のテーマは、『給食でアニメの世界を楽しもう』です。

22 月	1日目 ジブリ映画 ●ホットうどん 牛乳 ポニョのハムフライ メイのコーンあえ おじいさんの鍋焼きうどん ハクのおにぎり	○	ハム とり肉 油揚げ	牛乳 煮干し粉 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	うどん パン粉 さとう 米	油
	23 火	2日目 ワンピース ごはん 牛乳 マンガ肉 秘宝サラダ サンジの海軍カレー キウイフルーツ		とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ りんご キウイフルーツ	米 さとう マカロニ じゃがいも
24 水	3日目 サザエさん ごはん 牛乳 マスの甘酢ダレ わかめのおひたし カツオだしのみそ汁		マス カツオだし 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 ほうれん草 にんじん	もやし 大根 ねぎ	米 でんぶん さとう さつまいも	油 ごま
	25 木	4日目 ドラえもん 暗記パン（食パン・チョコクリーム） 牛乳 ラザニア 大根サラダ ジャイアンシチュー		ぶた肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ 大根 きゅうり 白菜	食パン パスタ 小麦粉 さとう さつまいも 米粉
26 金	5日目 ドラゴンボール 天津飯（ごはん・カニ玉のあんかけ） 牛乳 ベジータサラダ ヤムチャスープ		卵 カニ ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー アスパラガス	たけのこ ねぎ しいたけ カリフラワー キャベツ 玉ねぎ 白菜 コーン	米 さとう コーンスターチ ギョウザの皮	ごま油 中華ドレッシング
	29 月	ごはん 牛乳 とり肉とレバーの大和あえ ごまひたし 呉汁		とり肉 ぶたレバー 油揚げ おから みそ	牛乳 煮干し粉	小松菜 ほうれん草 にんじん	しょうが もやし 大根 玉ねぎ ねぎ	米 でんぶん さとう じゃがいも
30 火	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ とりそぼろきんぴら ごまキムチ汁		とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	かぼちゃ にんじん さやいんげん	玉ねぎ ごぼう こんにゃく 白菜 白菜キムチ ねぎ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう	油 ごま油 ごま
31 水	ごはん 牛乳 サバの塩焼き かぶのゆず香あえ ●卵とじ	○	サバ 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	かぶ キャベツ ゆず 玉ねぎ こんにゃく	米 さとう じゃがいも	

## 今月の地場産食材の紹介



今月の平均栄養価			
	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
基準	830kcal	27～42g	450mg
平均	802kcal	28.6g	390mg