

令和5年度1月分家庭配布献立表

草加市立瀬崎中学校

日	主食	牛乳	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		エネルギー たんぱく質 食塩相当量
10 水	豚すき丼 みそけんちん汁 果物(オレンジ)	○	豚もも肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	白飯 しらたき 車麩 砂糖 さとも 板こんにゃく	米サラダ油	にんじん たまねぎ 長ねぎ しょうが ごぼう だいこん 果物(オレンジ)	842 kcal 39.2 g 4.0 g	
11 木	きつねうどん ささかまの二色揚げ(青のり・黒ごま) 大阪漬け おしるこ	○	鶏もも肉 油揚げ 笹かまぼこ 鶏卵 絹ごし豆腐 あずき	牛乳 青のり	うどん 砂糖 小麦粉 白玉粉	黒いりごま なたね油 白いりごま	にんじん こまつな 長ねぎ だいこん	867 kcal 36.1 g 4.3 g	
12 金	コーンピラフ 鮭のムニエル みそドレッシングサラダ	○	鶏もも肉 さけ 白みそ	牛乳	精白米 小麦粉 砂糖	米サラダ油 調理用バター ごま油	にんじん 干しいたけ ホールコーン グリーンピース キャベツ もやし きゅうり	749 kcal 32.2 g 2.5 g	
15 月	カレーライス 海草サラダ 果物(いちご)	○	豚もも肉	牛乳 塩漬海草	白飯 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米サラダ油 白いりごま	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ホールコーン もやし キャベツ 果物(いちご)	826 kcal 24.4 g 3.3 g	
16 火	デニッシュペストリー どさんこラーメン 手作りぎょうざ みずなの即席漬け	○	豚もも肉 赤みそ 豚ひき肉	牛乳 生わかめ	はちみつパン 蒸し中華めん でん粉 ぎょうざの皮	調理用バター 米サラダ油 ごま油 なたね油	にんじん にら みずな 長ねぎ ホールコーン もやし しょうが にんにく キャベツ だいこん	784 kcal 28.8 g 3.5 g	
17 水	みかんジュース 防災用田舎ごはん 鶏のから揚げ しらたきのごま和え		鶏もも肉	牛乳	防災用田舎ごはん でん粉 しらたき 砂糖	なたね油 白すりごま	こまつな キャベツ	743 kcal 30.7 g 3.0 g	
18 木	ツイストパン 魚のホイル焼き ジャーマンポテト 連花湯	○	かれい ショルダーベーコン 鶏もも肉 鶏卵	牛乳	ツイストパン じゃがいも 春雨 でん粉	ノンエッグマヨネーズ 調理用バター ごま油	パセリ にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ 干しいたけ クリームコーン	760 kcal 36.0 g 4.1 g	
19 金	いなりごはん 松風焼き きゃべつの昆布漬け	○	油揚げ 鶏ひき肉 押し豆腐 赤みそ 鶏卵	牛乳 きざみのり 塩昆布	精白米 砂糖 乾燥パン粉	白いりごま	にんじん かんぴょう 干しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	811 kcal 34.0 g 2.8 g	
22 月	豚肉と小松菜のごはん 生揚げのきのこあんかけ 三輪漬け	○	豚もも肉 生揚げ	牛乳	精白米 砂糖 でん粉	米サラダ油 なたね油	こまつな にんじん 干しいたけ たけのこ水煮 生しいたけ たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ だいこん ゆず果汁	757 kcal 25.8 g 3.0 g	
23 火	茶飯おにぎり 親子うどん 青のりポテトビーンズ 白菜のゆかり和え	○	鶏もも肉 鶏卵 乾燥大豆	牛乳 青のり	精白米 うどん でん粉 じゃがいも	なたね油	にんじん こまつな 長ねぎ はくさい きゅうり たきこみゆかり	770 kcal 30.6 g 3.3 g	
24 水	小松菜ビビンバ わかめスープ りんごゼリー	○	豚ひき肉 大豆ミート 鶏卵 鶏もも肉 ゼラチン	牛乳 生わかめ 粉寒天	白飯 砂糖	白いりごま 米サラダ油 ごま油	こまつな にんじん にんにく しょうが だいこん 長ねぎ りんご果汁	751 kcal 27.6 g 3.1 g	
25 木	コッペパンスライス いちごジャム ホワイトシチュー 果物(みかん)	○	豚もも肉	牛乳 脱脂粉乳	コッペパンスライス いちごジャム じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 調理用バター	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルームスライス 果物(みかん)	745 kcal 29.9 g 2.7 g	
26 金	茎わかめごはん 魚とポテトのオーロラソース コーンサラダ	○	くじら	牛乳 たきこみ茎わかめ しらす干し	精白米 でん粉 じゃがいも 砂糖	白いりごま なたね油 米サラダ油	パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン	889 kcal 28.5 g 3.9 g	
29 月	ごはん キムムッチ マーボー豆腐 春雨サラダ	○	豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ	牛乳 焼きのり	白飯 砂糖 でん粉 春雨	米サラダ油 ごま油 ごま	にんじん にんにく 長ねぎ キャベツ たけのこ水煮 きゅうり 干しいたけ グリンピース ホールコーン	827 kcal 35.0 g 3.2 g	
30 火	ハムチーズパイ ツナのペペロンチーノ カラフルナッツサラダ	○	ロースハム ショルダーベーコン ツナ	牛乳 サイコロチーズ ちりめんじゃこ	パイシート スパゲティ 砂糖	オリーブ油 アーモンド 米サラダ油	たかのつめ にんじん にんにく キャベツ たまねぎ ホールコーン	837 kcal 32.9 g 2.9 g	
31 水	ごはん さばのだし醤油焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(豆腐えのき白菜ねぎ)	○	さばのだししょうゆ漬け 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳	白飯 砂糖	米サラダ油	にんじん 干しいたけ 切干しだいこん えのきたけ はくさい 長ねぎ	822 kcal 29.8 g 2.9 g	
平均摂取予定栄養量							エネルギー たんぱく質 食塩相当量	799 kcal 31.3 g 3.3 g	
文部科学省学校給食摂取基準							エネルギー たんぱく質 食塩相当量	830 kcal 30 g 2.5 g	

【栄養目標】

魚・肉・卵を食べよう

～良質な魚の脂とたんぱく質を摂って、体の機能を維持し、円滑にしましょう～

*材量の入荷都合上、変更になる場合があります。

【栄養目標】 魚・肉・卵を食べよう

～良質な魚の脂とたんぱく質を摂って、体の機能を維持し、円滑にしましょう～

魚の脂質には、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)という脂肪酸が多く含まれています。これらは、血液の流れをサラサラにし、心筋梗塞や脳梗塞など生活習慣病に役立つと言われています。さらにDHAは、脳や網膜のリン脂質に多く含まれていて、脳細胞内ではシナプスという脳の情報をつかさどるところに多く存在していることから、視力や脳の発達に関与していると言われています。これからは、さんまやいわし、さばなど「青魚」と呼ばれる魚に豊富なので積極的に食べましょう