

1月 こんだてひょう

中学校



2021.1
砺波市学校給食センター

※献立は都合により変更になることがあります。

日曜	献立名	食 品 名			基準量	830kcal 27~42g 450mg
		主に体をつくる もとなるもの	主にエネルギーの もとなるもの	主に体の調子を整える もとなるもの		
7 木	アップルパン 牛乳 ベーコン巻き卵焼き 野菜サラダ 肉団子スープ	牛乳 ベーコン 卵 とり肉 ぶた肉	アップルパン 中華ドレッシング 春雨	玉ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ コーン もやし 白菜 干しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	783 26.6 345
8 金	ごはん 牛乳 鯖のから揚げ 青菜のごまみそ和え 芋煮	牛乳 さば ぶた肉	ごはん 油 でん粉 ごま 砂糖 里芋 こんにゃく	小松菜 ほうれん草 もやし 人参 生姜 大根 ごぼう さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	809 29.4 333
12 火	ごはん 牛乳 鰯の生姜煮 茎わかめのきんぴら 八宝菜	牛乳 いわし 茎わかめ ぶた肉 うずら卵	ごはん 油 こんにゃく 砂糖 ごま コーンスターチ ごま油	ごぼう れんこん 人参 さやいんげん 生姜 玉ねぎ たけのこ 白菜 しめじ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	801 30.5 488
13 水	ごはん 牛乳 ちくわの石垣揚げ ゆばあえ 粕汁	牛乳 ちくわ 干しゆば 油揚げ みそ	ごはん 油 天ぷら粉 ごま 砂糖 里芋	小松菜 ほうれん草 もやし 人参 大根 ごぼう 生しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	800 27.9 415
14 木	米粉パン 牛乳 かぼちゃコロッケ 大根と海藻のサラダ コーンチャウダー キウイフルーツ	牛乳 海藻ミックス ウィンナー 生クリーム	米粉パン パン粉 青じそドレッシング じゃがいも 米粉	かぼちゃ 大根 人参 きゅうり 玉ねぎ 白菜 コーン パセリ キウイフルーツ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	918 25.6 385
15 金	ごはん 牛乳 鮭のゆず香あえ ナムル 厚揚げと大豆の旨煮	牛乳 さけ みそ 厚揚げ 大豆	ごはん 砂糖 コーンスターチ ごま油 じゃがいも	ゆず 小松菜 ほうれん草 もやし 人参 ねぎ にんにく 玉ねぎ しめじ モロコしいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	745 33.7 340
18 月	麦入りごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ かぶの昆布漬け ごまキムチ鍋	牛乳 ししゃも 昆布 ぶた肉 豆腐 みそ	ごはん 麦 油 こんにゃく ごま ごま油	青のり かぶ キャベツ 人参 白菜 生しいたけ 白菜キムチ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	747 26.8 503
19 火	ごはん 牛乳 肉シュウマイ フレンチサラダ 冬野菜のシチュー	牛乳 ぶた肉	ごはん シュウマイの皮 フレンチドレッシング 油 里芋	ブロッコリー きゅうり 人参 コーン にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 トマト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	837 24.3 313
20 水	ごはん 牛乳 鶏つくねの照り焼き 青菜のマヨネーズあえ みそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	ごはん 砂糖 コーンスターチ マヨネーズ じゃがいも	キャベツ 生姜 小松菜 ほうれん草 人参 大根 しめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	829 24.4 374
21 木	コッペパン 牛乳 あじフライ スパゲッティソテー わかめと卵のスープ	牛乳 あじ ベーコン 豆腐 卵 わかめ	コッペパン 油 スパゲッティ コーンスターチ パン粉	にんにく 人参 玉ねぎ エリンギ 白菜 コーン ねぎ グリーンピース	エネルギー たんぱく質 カルシウム	889 33.3 363
22 金	ごはん 鮭の昆布巻き いり大豆あえ みそおでん ゆずヨーグルト	牛乳 鮭 昆布 大豆 厚揚げ 玉さつま揚げ みそ ヨーグルト	ごはん 砂糖 里芋 こんにゃく	小松菜 ほうれん草 もやし 人参 大根 ゆず	エネルギー たんぱく質 カルシウム	798 27.8 511

25日～29日は、学校給食週間の特別献立です。今年の砺波市学校給食センターのテーマは、「給食で知る砺波市とチューリップ」です。

チューリップの始まり～ 水野 豊造 ～						
25 月	麦入りごはん 牛乳 鯖のみそホイル焼き 納豆あえ 大門そうめん汁	牛乳 さば みそ 納豆 油揚げ	ごはん 麦 砂糖 大門そうめん	小松菜 ほうれん草 もやし 人参 オクラ 千切りたくあん漬け 玉ねぎ しめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	743 30.2 360
チューリップで交流 ～ 愛知県安城市 ～						
26 火	ごはん 牛乳 ひりょうず(揚げがんとどき) キャベツのゆかり漬け ひきずり(とり肉のすきやき)	牛乳 とり肉 豆腐	ごはん こんにゃく 砂糖 油	小松菜 ほうれん草 キャベツ 人参 白菜 玉ねぎ 赤しそ 生しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	747 31.8 519
チューリップで交流 ～ 台湾 ～						
27 水	ごはん 牛乳 小籠包 炒米粉(炒めビーフン) 魚丸湯(魚団子のスープ)	牛乳 ぶた肉 豆腐 タラ	ごはん ショウロンポーの皮 ごま油 ビーフン でん粉	キャベツ もやし 人参 ニラ 玉ねぎ 白菜 干しいたけ たけのこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	767 25.1 308
チューリップで交流 ～ オランダ王国リッセ市 ～						
28 木	丸パン 牛乳 チーズオムレツ スタンポット(ポテトサラダ) エルテンスープ(えんどう豆のスープ) セレクトデザート	牛乳 卵 チーズ ベーコン	丸パン じゃがいも マヨネーズ 米粉 セレクトデザート	人参 ブロッコリー 玉ねぎ コーン マッシュルーム 白いんげん豆 グリーンピース	エネルギー たんぱく質 カルシウム	992 30.4 380
チューリップフェア2021～ テーマWa! ～						
29 金	彩りごはん 牛乳 いかリングフライ ホイールパスタのサラダ 花野菜のスープ	牛乳 いか ウィンナー	ごはん パン粉 パスタ コールスロドレッシング じゃがいも 油	きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 大根 しめじ ブロッコリー カリフラワー	エネルギー たんぱく質 カルシウム	743 21.8 290

今月の地場産食材の紹介

