

平成25年

1月



給食献立予定表

深谷市立南中学校

日	曜	献立名			食材			エネルギー (kcal) タンパク質
		主食	牛乳	おかず	血や肉になる	力や熱になる	体の調子を整える	
9	水	ハムカツチーズ サンド		海草サラダ 肉団子のスープ	牛乳 ハム たまご チーズ 鶏肉 豚肉 ツナ	食パン 薄力粉 油 緑豆春雨 パン粉 上白糖	もやし にんじん キャベツ 小松菜 海草ミックス きゅうり とうもろこし	824 34.7
10	木	カレーうどん		カルシウムパンケーキ ほうれん草のごま和え	牛乳 鶏肉 チーズ たまご	地粉うどん 油 片栗粉 カレールウ 三温糖 ごま ホットケーキミックス	玉ねぎ ねぎ にんじん さつまいも もやし ほうれん草	825 27.7
11	金	ごはん		和風おろしハンバーグ れんこんサラダ 雑煮	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ	ごはん 三温糖 油 白玉団子 里芋	大根 れんこん キャベツ にんじん 小松菜 ねぎ	783 28
15	火	ごはん		さばのねぎみそ焼き 冬野菜のごまマヨネーズ和え けんちん汁	牛乳 さば みそ	ごはん 三温糖 油 マヨネーズ ごま 里芋	しょうが ねぎ 大根 ごぼう にんじん こんにゃく キャベツ 干しいたけ ほうれんそう	771 26.3
16	水	ココア揚げパン		春雨サラダ ワントンスープ	牛乳 豚肉 ハム	コッパン 上白糖 油 アーモンドパウダー 三温糖 ワントンの皮 緑豆春雨	にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ キャベツ きゅうり 小松菜	774 23.2
17	木	ごはん		白身魚の南蛮漬け 磯の香和え 重忠汁	牛乳 まだら 鶏肉 みそ きざみのり かつお節	ごはん 三温糖 油 ごま油 ごま 片栗粉 白玉団子	しょうが ねぎ 大根 ごぼう にんにく こんにゃく 小松菜 キャベツ にんじん	768 28.6
18	金	もやしラーメン		揚げ餃子 中華サラダ	牛乳 豚肉 ハム 餃子	ホット中華麺 片栗粉 油 ごま ごま油 上白糖 緑豆春雨	しょうが ねぎ にんじん なら チンゲンサイ キャベツ きゅうり もやし	787 23.7
21	月	かつ丼		ハムと大根のサラダ みそ汁	牛乳 鶏肉 たまご みそ ハム わかめ	ごはん 三温糖 油 薄力粉 パン粉 ごま じゃがいも	えのきたけ ねぎ 大根 きゅうり キャベツ	810 31.2
22	火	深谷ねぎみそ ごはん		厚焼き玉子 もやしのナムル にゅうめん	牛乳 豚肉 ハム みそ たまご ひじき	茶飯 油 三温糖 ごま ごま油 上白糖 薄力粉	にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり にんじん 大根 小松菜 干しいたけ	790 26.6
23	水	黒パン		フィッシュイタリアン ツナとキャベツのサラダ クラムチャウダー	牛乳 まだら チーズ あさり ベーコン ツナ	黒パン 油 オリーブ油 パン粉 じゃがいも シチューミックス 上白糖	にんにく バジル トマト 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	794 33.4
24	木	スピナッチ カレー		大豆の甘辛揚げ いかのマリネ	牛乳 鶏肉 大豆 ちりめんじゃこ チーズ	ごはん じゃがいも 油 バター 薄力粉 三温糖 ごま	ほうれん草 玉ねぎ にんじん しょうが トマト チャツネ キャベツ パセリ にんにく	826 28.4
25	金	チョコペストリー		煮ぼうとう ひじきつくね ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき入りつくね	チョコペストリー ひもかわ 油 三温糖	しめじ 大根 ねぎ にんじん 白菜 ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ レモン	775 27.1
28	月	ジャンバラヤ		焼きフランク 大根とじゃこのサラダ コーンスープ	牛乳 むきえび ベーコン 鶏肉 ちりめんじゃこ フランクフルト	キャロットピラフ 薄力粉 バター じゃがいも 油 シチューミックス 上白糖	にんじん とうもろこし 玉ねぎ グリーンピース にんにく トマト パセリ もやし	854 29.5
29	火	ひじきごはん		花豆コロッケ キャベツサラダ 豚汁	牛乳 油揚げ ひじき 鶏肉 豚肉 みそ	茶飯 油 三温糖 じゃがいも 花豆	にんじん さやいんげん しめじ ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ キャベツ きゅうり	779 25.1
30	水	コッパン		カレーシチュー ちくわの石垣揚げ ミニトマト みかん	牛乳 豚肉 チーズ ちくわ 青のり たまご	コッパン カレールウ じゃがいも 薄力粉 ごま 油	にんじん 玉ねぎ グリンピース ミニトマト みかん	797 28.4
31	木	ごはん		肉じゃが わかさぎフリッター 深谷ネギのナムル	牛乳 豚肉 さつま揚げ わかさぎ ハム	ごはん じゃがいも 油 三温糖 上白糖 ごま	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん ねぎ もやし ほうれん草 にんにく しょうが	793 26.9

※材料等の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

献立回数・・・16回

今月の献立から

10日(木) <カルシウムパンケーキ>

カルシウムが豊富な「チーズ」とビタミンCが豊富な「さつまいも」を使用した体にとてもいいパンケーキです。

25日(金) <煮ぼうとう>

深谷市の郷土料理です。根菜類も豊富に摂ることができ、体がポカポカになります。

特産の日

9日(水)は深谷市特産の日です。
深谷市より「ほうれん草」をいただきます。
10日(木)「ほうれん草のごま和え」
この献立にほうれん草を使用する予定です。
ほうれん草は深谷市が全国生産量第2位を
ほこる野菜です。



学校給食週間

1月24日(木)～1月30日(水)の1週間は学校給食週間です。深谷市の特産品を使った「にぼうとう」や「スピナッチカレー」が給食に出ます。

