



令和4年度

1月分 献立予定表

南足柄中学校

日	曜日	献立名	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	栄養価	備考	
11	水	牛乳 セルフチーズハムカツサンド (丸パン チーズハムカツ) 温野菜 白菜のスープ クレープ(チョコ)	牛乳 チーズハムカツ ベーコン	キャベツ 人参 ブロッコリー コーン *大根 *白菜 小松菜	丸パン クレープ(チョコ)	835 29.3 29.2 2.4		
12	木	ジョア(ブレン) ハヤシライス(ごはん ルウ) 春雨サラダ	ジョア 豚肉 バター ハム	人参 玉ねぎ 枝豆 トマト マッシュルーム きゅうり コーン	ごはん 春雨 ルウ	828 30.1 25.2 2.5		
13	金	牛乳 ごはん サワラのごま塩焼き ひじきの炒り煮 味噌汁	牛乳 サワラ 豚肉 大豆 ひじき 味噌 わかめ	人参 えだまめ 玉ねぎ *大根 えのきたけ	ごはん すりごま 油 こんにゃく 上白糖 さつま芋	834 36.3 24.6 2.5		
16	月	牛乳 食パン チョコ&白チョコ 南瓜とひき肉のサンドフライ ブロッコリーのサラダ 五目スープ	牛乳 南瓜とひき肉のサンドフライ 豚肉	ブロッコリー 椎茸 玉ねぎ もやし ねぎ 小松菜 筍	食パン チョコ&白チョコ ごま油 春雨	810 31.8 27.0 2.5		
17	火	牛乳 醤油ラーメン(ホットラーメン) 揚げシュウマイ 磯和え	牛乳 豚肉 なたと シュウマイ 海苔	コーン もやし 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ	ホットラーメン 油	790 30.3 26.8 2.4		
18	水	牛乳 セルフホットドック (コッパン) ロックウイナー ケチャップ&マスタード) キャベツのサラダ ABCスープ	牛乳 ロングウイナー ハム ベーコン	キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ もやし	コッパン 上白糖 ごま油 アルファベットマカロニ	781 34.7 27.3 2.5		
19	木	牛乳 ごはん サバの味噌煮 三色お浸し すいとん汁	牛乳 サバ 味噌 鶏肉 かつお節	しょうが 小松菜 もやし 人参 コボウ *大根 椎茸	ごはん 上白糖 すいとん	788 32.1 20.3 2.1		
20	金	牛乳 ごはん すき焼き風煮 かき玉汁	牛乳 豚肉 豆腐 卵 かまぼこ	玉ねぎ 人参 *白菜 長ネギ 小松菜 椎茸	ごはん しらたき 上白糖 片栗粉	826 32.2 26.6 2.6		
23	月	牛乳 ピタパン タンダーフィッシュ 洋風さんびら ワンタンスープ	牛乳 サワラ ヨーグルト ベーコン チーズ 豚肉 なたと	玉ねぎ トマトごぼう *大根 人参 もやし いんげん 小松菜 椎茸	ピタパン 油 ワンタン	796 27.3 20.9 2.3		
24	火	牛乳 ごはん 鶏のから揚げ(1人2個) コーンサラダ 豆腐の味噌汁 プリン	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 わかめ	コーン キャベツ きゅうり えのき 小松菜	ごはん 油 片栗粉 プリン	832 33.8 28.9 2.5	全国学校給食週間 ハイキュー!! 給食	
25	水	牛乳 ミルメークコーヒー フレンチトースト ツナサラダ コーンクリームシチュー	牛乳 卵 ツナ 鶏肉 ベーコン バター	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ パセリ	食パン 上白糖 ルウ じゃが芋 油	786 35.9 27.7 2.3	全国学校給食週間 リクエスト給食①	
26	木	牛乳 わかめごはん ハンバーグ ポテトフライ 野菜スープ	牛乳 わかめ ハンバーグ ウイナー	トマト 人参 *大根 しめじ キャベツ 小松菜	ごはん フライドポテト 油	795 26.6 23.7 2.4	全国学校給食週間 リクエスト給食②	
27	金	牛乳 まさかりー風カレー(麦ごはん) 大根サラダ みかん	牛乳 豚肉 *牛肉	人参 コボウ 玉ねぎ リンゴ トマト *大根 きゅうり コーン *みかん	ごはん 油 ルウ	780 32.2 20.7 2.2	全国学校給食週間 南足柄市市制施行 50周年記念給食	
30	月	牛乳 コッパン ウイナー(1人2本) ヒュッツポット エルデン風スープ	牛乳 ウイナー ベーコン 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 グリーンピース パセリ	コッパン 油 じゃが芋 さつま芋 ルウ	791 34.3 24.8 2.5	全国学校給食週間 姉妹都市ティルブルグ (オランダ)給食	
31	火	牛乳 ごはん 五目麻婆豆腐 わかめスープ	牛乳 豚ひき肉 味噌 豆腐 わかめ	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ いら 小松菜 ねぎ	ごはん ごま油 片栗粉	794 29.6 22.2 2.4		
						基準値	830 34.2 27.6 2.5	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)

- 材料納入の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご承知おきください。
- しるし(*)のついている食材は南足柄市産です。
- 中学校のホームページでも献立をご覧になれます。

全国学校給食週間 1/24~30

全国学校給食週間には、学校給食の意義、役割についての理解や関心を高め、充実発展を図ることを目的に、特別献立の実施等、各種行事を行います。

今年は、去年のアニメに関連する給食をまた取り入れて欲しいという生徒の希望から、給食委員と考え、みんなが知っている・聞いたことがあるアニメ「ハイキュー!!」の給食を取り入れました。

他にも、給食委員がまとめてくれたリクエスト給食、南足柄市が市制施行50周年を記念して南足柄市のB級グルメ「まさかりー」の給食と南足柄市の姉妹都市であるティルブルグ市がある国、オランダの食べ物を給食に取り入れてみました。