

1月の予定献立表

平成26年1月8日

清新第二中学校

日曜	行事予定	献立名	エネルギー タンパク質	お知らせ
9 木	行事食 七草	七草うどん 揚げたこやき 小松菜サラダ 白玉しるこ	牛乳 798kcal 27.6g	7日には、七草がゆを食べる習慣があります 学校では、うどんです(せり、すずな入り)
10 金		メキシカンライス レバーのマリアナソース ポテトサラダ(リクエスト2位) 野菜スープ くだもの	牛乳 828 26.3	レバーは豚レバーです。 レバーは貧血予防に高い効果があります。
14 火		手作りハム、チーズパン くだもの マカロニのクリーム煮 カリカリサラダ	牛乳 830 31.4	カリカリサラダのカリカリは、 ワンタンの皮を揚げたものです。
15 水		キムチ丼 コーンかのご蒸し ワカメスープ くだもの	牛乳 813 32.9	キムチは、いろいろな材料が使われている ので、味もよく栄養的にもすぐれています。
16 木		こぎつねご飯 いかのカリント揚げ からし和え あんかけ汁	牛乳 836 33.9	油揚げいりのご飯です。
17 金		ハッシュドポーク 海草サラダ りんごのクラッシュゼリー	牛乳 851 25.6	海草サラダには、わかめ、赤とさかを 使います。
20 月	2年生 給食なし	ご飯 小松菜たらこふりかけ ごぼういりつくね焼き おひたし かす汁	牛乳 851 40.1	食物繊維の多いごぼうがはいった つくね焼きです。
21 火	2年生 給食なし	スパゲティカルボナーラ サイコロサラダ トマトスープ 小豆いりスコーン	牛乳 853 32.8	スパゲティカルボナーラは、給食用に アレンジしています。
22 水	2年生 給食なし	ひじきご飯 ちくわの二色揚げ 大根サラダ 白菜のみそ汁 くだもの	牛乳 820 31	ちくわは、カレー粉と青のりの 2種類です。
23 木	2年生 給食なし	小松菜ベーコンのパン(手作り) マカロニクロケット ポトフ くだもの	牛乳 812 28.8	ポトフは、フランスの家庭料理です。 クロケットは、クリームコロッケです。
24 金	1, 2年 給食なし	おにぎり マスの塩焼き 切り干し大根の含め煮 豚汁	牛乳 772 35.8	全国学校給食週間 1月24日～30日
27 月	3年生 給食なし	たまごチャーハン 魚のチリソース 豆腐スープ 杏仁豆腐(リクエスト3位)	牛乳 843 34.3	学校給食は、明治22年、山形県 鶴岡市の私立忠愛小学校でお弁当
28 火		ホットタラモトースト 肉団子と白菜のシチュー りんごキャベツのサラダ	牛乳 871 29.5	を持ってこられない子どもたちのため に、僧侶たちが食事をふるまったこと が始まりです。
29 水		ご飯 野菜入りメンチカツ ゴマドレサラダ ピリ辛みそスープ	牛乳 865 32.2	その時の食事は「おにぎり、塩鮭 つけもの」でした。学校でも24日は おにぎりにしました。
30 木		チキンライス スペイン風オムレツ キャベツスープ くだもの	牛乳 842 34.8	
31 金	3年生 給食なし	ゆかりごはん 春巻き 華風あえ みそけんちん汁 くだもの	牛乳 826 28.6	春巻きは、一つ一つ手作りです。

(都合により献立を変更することがあります)

<春の七草>

◻

|