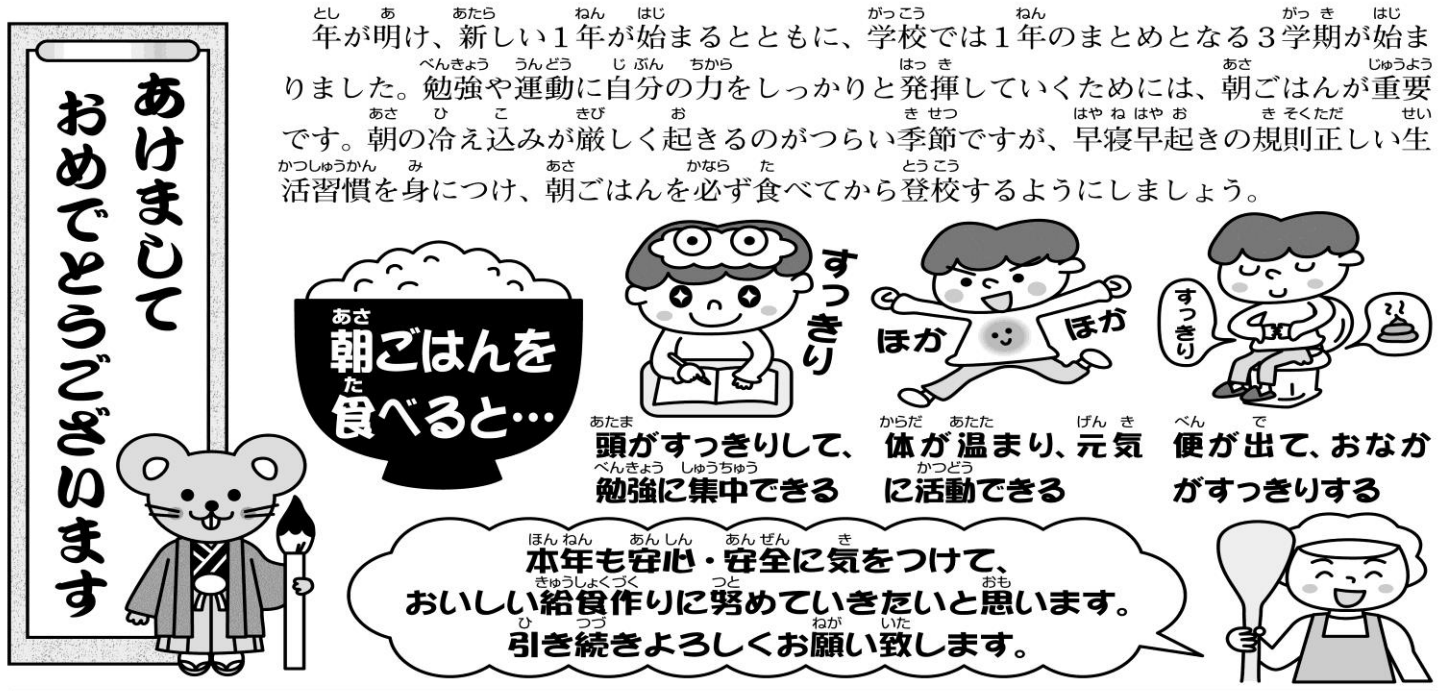
1月の予定献立表

2020年 1月　　熊野市入鹿中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 ｶﾙｼｳﾑ
9 木	ごはん	○	魚の照り焼き ブロッコリーのおかかあえ 白玉雑煮	牛乳, 魚, かつお節, 鶏肉	米, 白玉団子	しょうが, ブロッコリー, にんじん, はくさい, こまつな	591 kcal 31.1 g 11.5 g 275 mg
10 金	ごはん	○	高野豆腐の卵とじ煮 大根なます 昆布入り手作りふりかけ	牛乳, 鶏肉, 高野豆腐, たまご, ツナ, しらす干し, かつお節, 塩昆布	米, じゃがいも, 砂糖, ごま	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, だいこん, レモン果汁	602 kcal 25.7 g 16.7 g 361 mg
14 火	ごはん	○	大根と厚揚げのそぼろ煮 ごまマヨネーズあえ	牛乳, 鶏ひき肉, 厚揚げ, 竹輪	米, 油, 砂糖, かたくり粉, マヨネーズ, ごま	だいこん, にんじん, キャベツ, きゅうり	613 kcal 21.3 g 23.0 g 395 mg
15 水	カレーライス	○	フルーツヨーグルト 福神漬	牛乳, 豚肉, ヨーグルト	米, 油, じゃがいも, バター, 薄力粉	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, パイン(缶), もも(缶), みかん（缶）, りんご, 福神漬	645 kcal 19.8 g 17.0 g 300 mg
16 木	ごはん	○	豆腐の和風ハンバーグ 粉ふきいも 青梗菜のスープ	牛乳, 豆腐, 豚ひき肉, 牛乳, たまご, ベーコン	米, パン粉, 砂糖, かたくり粉, じゃがいも	玉ねぎ, しょうが, パセリ, チンゲンサイ, にんじん	603 kcal 21.7 g 17.8 g 299 mg
17 金	ごはん	○	八宝菜 大豆とじゃこの揚げ煮	牛乳, 豚肉, いか, うずら卵(缶）, 大豆, しらす干し	米, 油, かたくり粉, ごま油, 砂糖, ごま	しょうが, にんじん, たけのこ, 玉ねぎ, はくさい, キャベツ	645 kcal 28.9 g 21.1 g 348 mg
20 月	ごはん	○	五目きんぴら ツナサラダ	牛乳, 鶏肉, 平天, ツナ	米, こんにゃく, 油, 砂糖, ごま, マヨネーズ	ごぼう, にんじん, レモン果汁, キャベツ, きゅうり	590 kcal 20.1 g 19.7 g 307 mg
21 火	こぎつねごはん	○	ごま酢あえ かき玉汁	牛乳, 鶏ひき肉, 油揚げ, 豆腐, たまご	米, 油, 砂糖, ごま, ごま油, かたくり粉	にんじん, しょうが, キャベツ, きゅうり, コーン, えのきたけ, ねぎ	604 kcal 24.1 g 20.3 g 337 mg
22 水	豚丼	○	中華風ｺｰﾝｽｰﾌﾟ	牛乳, 豚肉, たまご	米, 油, 砂糖, マヨネーズ, かたくり粉	玉ねぎ, キャベツ, にんじん, コーン, ねぎ	601 kcal 23.5 g 17.5 g 280 mg
23 木	ごはん	○	鯖のみそ煮 三色おひたし のっぺい汁	牛乳, さば, みそ, かつお節, 鶏肉, 厚揚げ	米, 砂糖, こんにゃく, さといも, かたくり粉	しょうが, はくさい, こまつな, にんじん, だいこん, ねぎ	683 kcal 31.7 g 23.0 g 369 mg
24 金	ごもくずし	○	豚汁 くだもの（ぽんかん）	牛乳, 刻み昆布, しび, 高野豆腐 豚肉, 豆腐, みそ	米, 砂糖, 砂糖, 油, こんにゃく	にんじん, ごぼう, たけのこ, ほししいたけ, だいこん, はくさい, ねぎ, ぽんかん	599 kcal 24.3 g 12.3 g 359 mg
27 月	ごはん	○	豚肉とキャベツのみそ炒め ポテトサラダ	牛乳, 豚肉, 厚揚げ, みそ	米, 油, 砂糖, ごま油, かたくり粉, じゃがいも, マヨネーズ	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, きゅうり, コーン	622 kcal 21.3 g 22.0 g 347 mg
28 火	ごはん	○	白菜のクリーム煮 ハムサラダ	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 牛乳, ハム	米, じゃがいも, 油, 薄力粉, バター, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, はくさい, パセリ, キャベツ, きゅうり	654 kcal 21.2 g 23.7 g 331 mg
29 水	親子丼	○	もやしと油揚げのごま酢あえ	牛乳, 鶏肉, たまご, 油揚げ	米, 砂糖, ごま油, ごま	玉ねぎ, ねぎ, もやし, きゅうり, にんじん	625 kcal 26.5 g 20.5 g 307 mg
30 木	ごはん	○	ししゃものカレー揚げ マカロニサラダ 豆腐スープ	牛乳, ししゃも, ハム, 豚肉, 豆腐	米, かたくり粉, 油, マカロニ, マヨネーズ	キャベツ, きゅうり, にんじん, ねぎ	631 kcal 26.8 g 22.3 g 425 mg
31 金	ごはん	○	おでん しらすいりごまあえ	牛乳, こんぶ, 竹輪, 平天, 厚揚げ, うずら卵(缶）, しらす干し	米, 砂糖, こんにゃく, さといも, ごま	だいこん, キャベツ, にんじん, ほうれんそう	574 kcal 24.9 g 15.7 g 397 mg



年が明け、新しい１年が始まるとともに、学校では１年のまとめとなる３学期が始まりました。勉強や運動に自分の力をしっかりと発揮していくためには、朝ごはんが重要です。朝の冷え込みが厳しく起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけ、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。