1月　献立カレンダー

青海中学校

月	火	水	木	金
	8 ごはん 牛乳 ポークジンジャー 温野菜／マヨネーズ きのこスープ ７８２ｋｃａｌ／２．１ｇ	9 わかめごはん **ジオ給食の日** 牛乳／くだもの 南蛮エビのから揚げ 糸瓜のごまナッツサラダ みそ汁 ７７７ｋｃａｌ／３．８ｇ	10 ごはん 牛乳 厚焼玉子 小松菜と竹輪の梅和え 白玉雑煮 ７６４ｋｃａｌ／２．２ｇ	11 チャーシューめん 牛乳 中華ごま団子 コーンナムル ８０９ｋｃａｌ／５．１ｇ
14 **成人の日**	15 ごはん／のりたま 牛乳 いわしの磯辺揚げ ほうれん草のアーモンド和え かきたま汁 ８２２ｋｃａｌ／２．５ｇ	16 ごはん 牛乳 豆腐のそぼろあん包み かみかみサラダ 中華五目煮 ８１１ｋｃａｌ／３．６ｇ	17 ごはん 牛乳／くだもの ソフトいかフライ なめたけ和え 豆腐と油揚のみそ汁 ７９０ｋｃａｌ／２．５ｇ	18 米粉コッペパン コーヒー牛乳 若鶏のオーブン焼き イタリアンサラダ マカロニのクリーム煮 ８６１ｋｃａｌ／４．３ｇ
21 ジャンバラヤ 牛乳 まぐろのガーリック揚げ マッシュポテト クリームコーンスープ **アメリカ**	22 ごはん 牛乳 ビビンバ 韓国風お好み焼き サムゲタン風スープ **韓国**	23 シーフードピラフ 牛乳 白身魚のバジルフライ カラフルマリネ くだもの **イタリア**	24 太巻き寿司 牛乳 オータムポエムの風味和え こくしょ **日本**	25 米粉めんごま味噌汁 牛乳 さつまいもの天ぷら キャベツの甘酢和え **日本**
学　校　給　食　週　間				
７８５Ｋｃａｌ／２．７ｇ	７９９Ｋｃａｌ／３．１ｇ	７６３Ｋｃａｌ／２．２ｇ	７５４Ｋｃａｌ／１．８ｇ	８１７ｋｃａｌ／２．６ｇ
28 ごはん 牛乳／原宿ドック（ﾗ･ﾌﾗﾝｽ） カップハムエッグ もやしのごまびたし 車麩のみそ汁 ８１１Ｋｃａｌ／２．６ｇ	29 ごはん 牛乳 鮭チーズフライ ごぼうサラダ コンソメスープ ７７９Ｋｃａｌ／２．５ｇ	30 ごはん／野菜ふりかけ 牛乳 ふんわり豆腐焼売 ほうれん草のおかか和え スキー汁 ７７８Ｋｃａｌ／２．４ｇ	31 ごはん 牛乳 揚げ鶏の甘酢あんかけ 冬キャベツのサラダ 春雨スープ ７８３Ｋｃａｌ／２．８ｇ	

＊エネルギー（Ｋｃａｌ）と食塩相当量（ｇ）を表示しています