

☆宇美町立中学校の選択制給食は、宇美町の生徒全員を対象とした学校給食です。

令和6年度1月分 宇美町立中学校給食献立予定表

献立のテーマ 『 給食週間とともに郷土の食文化を学ぶ給食 』



あけましておめでとうございます。今年も安全・安心でおいしい給食を作っていきますので、どうぞよろしくお願いたします。3学期に入ると寒さが一段と厳しくなります。布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早寝と早起きを心がけ、体調管理に気をつけて、3学期も元気に過ごしましょう。

宇美町教育委員会

*材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

給食日	献立名		主な食品(三色栄養別)			栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			赤	緑	黄色	
			血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力になる	
9 (木)	温	麦ご飯			米 麦	767Kcal
		紅白煮なます	油揚げ	切干大根 蓮根 人参 蒟蒻 いんげん	砂糖	
	温	鯖のみりん漬け	鯖		砂糖	
		五目厚焼き玉子	玉子 もずく 鰹出汁 昆布出汁	ほうれん草 コーン 人参	砂糖 でん粉 油	
マグ		博多雑煮	鶏肉 豆腐 いりこ出汁 鰹出汁 昆布出汁	大根 椎茸 小松菜	白玉	35.0g
	200cc	牛乳	牛乳			
10 (金)	温	麦ご飯			米 麦	850Kcal
		豚肉の生姜焼き	豚肉	玉葱 生姜	油 でん粉 砂糖	
	温	発芽玄米入り平つくね	鶏肉 大豆	玉葱	パン粉 でん粉 砂糖 発芽玄米	
		コーンソテー		コーン	バター	
マグ		石狩鍋	鮭 いりこ出汁 味噌	人参 大根 白菜 えのきたけ 小葱	バター	37.8g
	200cc	牛乳	牛乳			
14 (火)	温	麦ご飯			米 麦	772Kcal
		チーズタッカルビ	鶏肉 チーズ	白菜 玉葱 人参	さつまいも 砂糖	
	温	荳わかめの金平	荳若芽 角天	蒟蒻 人参 いんげん	油 白胡麻 砂糖	
	マグ	トックスープ	鶏肉 がら(出汁) 玉子	玉葱 筍 椎茸 小葱	トック 油	
200cc	牛乳	牛乳			32.7g	
15 (水)	パン	ミルクコッパン	牛乳		小麦粉 砂糖 マーガリン	778Kcal
	一食	マーシャルピーンズ	大豆 ココア 牛乳		油 砂糖	
	温	中華麺			中華麺 胡麻油	
		野菜のナムル		チンゲン菜 人参	胡麻油 砂糖	
		ひじき焼売	豚肉 鶏肉 ひじき	玉葱 キャベツ 椎茸 生姜 コーン	でん粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉	
	マグ	ちゃんぽん(スープ)	豚肉 汁	イカ あさり 蒲鉾 豚骨(出汁)	キャベツ もやし 玉葱 人参 木耳 根深葱	
一食		フルーツムース	牛乳	みかん	油 砂糖 バター	31.3g
	200cc	牛乳	牛乳			
16 (木)	温	麦ご飯			米 麦	775Kcal
		魚のパン粉焼き	鰯 チーズ	パセリ にんにく	パン粉 オリーブ油	
	温	いんげんのピリ辛炒め	鰯	いんげん 人参	胡麻油 砂糖	
		トマトオムレツ	玉子 鶏肉	トマト 玉葱	油 でん粉	
マグ	コンソメスープ	ベーコン	人参 玉葱 白菜 青ピーマン		32.4g	
200cc	牛乳	牛乳				
17 (金)	温	麦ご飯			米 麦	775Kcal
		肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 蒟蒻 絹さや	じゃが芋 油 砂糖	
	温	ひじきの炒め煮	蒲鉾 ひじき	蓮根	油 砂糖	
	マグ	味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 いりこ出汁 味噌	生姜 人参 玉葱 牛蒡 大根 葱 椎茸	油	
200cc	牛乳	牛乳			28.5g	
20 (月)	温	麦ご飯			米 麦	789Kcal
	冷	大豆とツナのサラダ	大豆 鰯	キャベツ きゅうり 玉葱	エッグケアマヨネーズ	
		オレンジ		オレンジ		
	マグ	豚丼	豚肉	玉葱 人参 蒟蒻 エリンギ ほうれん草	砂糖	
200cc	牛乳	牛乳			30.2g	
21 (火)	温	麦ご飯			米 麦	842Kcal
		いわし梅味噌煮	鰯 味噌	しそ 梅	砂糖 米粉	
	温	ナゲット	鶏肉 大豆	にんにく	でん粉 パン粉 小麦粉 油	
		イカとにんにくの芽の炒め物	イカ	にんにくの芽 生姜	胡麻油	
	マグ	さつま汁	鶏肉 豆腐 いりこ出汁 味噌	生姜 大根 牛蒡 人参	さつま芋 油	
	200cc	牛乳	牛乳			

アレルギー表示記号	
	・・・玉子を使用した料理
	・・・牛乳を使用した料理
	・・・小麦を使用した料理
	・・・ピーナッツを使用した料理
	・・・えびを使用した料理
	・・・かにを使用した料理
	・・・くるみを使用した料理
	・・・アーモンドを使用した料理
	・・・大豆を使用した料理

給食日	献立名		主な食品(三色栄養別)			栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			赤	緑	黄色	
			血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力になる	
22 (水)	温	麦ご飯			米 麦	802Kcal
	冷	ハニーサラダ	ハム		人参 キャベツ きゅうり レモン	
		黄桃ヨーグルト	ヨーグルト		蜂蜜 油 砂糖	
	マグ	ハヤシライス	豚肉		玉葱 マッシュルーム トマト グリンピース	
200cc	牛乳	牛乳		油 デミグラスソース ハヤシルウ 砂糖	25.7g	
23 (木)	温	麦ご飯			米 麦	836Kcal
	温	揚げ鶏のあんかけ	鶏肉		人参 玉葱 しめじ 赤ピーマン	
		焼きビーフン	海老 オイスターソース		玉葱 キャベツ 木耳	
	マグ	中華風団子スープ	鶏肉 大豆 がら(出汁)		キャベツ 生姜 玉葱 人参 椎茸 青梗菜	
一食	ももゼリー			桃	パン粉 砂糖 でん粉	29.7g
200cc	牛乳	牛乳		砂糖 水飴		
24 (金)	温	麦ご飯			米 麦	800Kcal
		ハンバーグ(アップルソース)	豚肉 鶏肉 がら(出汁)		りんご トマト 玉葱	
	温	ほうれん草のソテー	ハム		ほうれん草 人参 コーン	
		バイクドポテト	チーズ		パセリ	
マグ	マカロニスープ	ベーコン がら(出汁)		人参 玉葱 青ピーマン	マカロニ	27.6g
200cc	牛乳	牛乳				
27 (月)	パン	ピタパン	牛乳		小麦粉 砂糖 油 大豆油	751Kcal
	冷	ひじきのゴマネーズサラダ	ひじき 鰯		大根 きゅうり	
		フルーツミルク寒天			みかん パイナップル りんご	
	マグ	チキンカレー	鶏肉		玉葱 人参 マッシュルーム にんにく 生姜 トマト りんご グリンピース	
一食	スライスチーズ	チーズ		じゃが芋 油 カレールウ	27.9g	
200cc	牛乳	牛乳				
28 (火)	温	麦ご飯			米 麦	783Kcal
		ホキ天玉揚げ	ホキ 青さ 大豆		小麦粉 でん粉 油	
	温	野菜としめじの炒め物	鰯		小松菜 しめじ	
		南瓜の煮物			南瓜	
マグ	こづゆ	鶏肉 貝柱 鰯 鰹出汁 昆布出汁		人参 牛蒡 蒟蒻 大根葉	里芋	30.2g
200cc	牛乳	牛乳				
29 (水)	温	麦ご飯			米 麦	789Kcal
		家常豆腐	豚肉 厚揚げ 赤だし味噌		生姜 にんにく 玉葱 筍 人参 根深葱	
		えび焼売	魚肉 海老 ホタテエキス 大豆		玉葱 キャベツ コーン	
	マグ	中華スープ	若芽 いりこ出汁		玉葱 人参 木耳	
一食	いちごゼリー			苺	砂糖 水飴	28.9g
200cc	牛乳	牛乳				
30 (木)	温	ライ麦パン	牛乳		小麦粉 ライ麦粉 黒砂糖	770Kcal
	一食	黒豆きな粉クリーム	きな粉 牛乳		小麦粉 砂糖 水飴 油	
	温	チキンカツ	鶏肉 大豆		小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 油	
		ひよこ豆とコーンのソテー	ウィンナー ガルバンソー		コーン 枝豆	
マグ	ボルシチ	牛肉		人参 玉葱 キャベツ セロリ トマト	じゃが芋 油 砂糖	33.7g
200cc	牛乳	牛乳		りんご		
31 (金)	温	麦ご飯			米 麦	837Kcal
	温	味噌おでん	鶏肉 角天 玉子 厚揚げ 昆布 味噌		大根 蒟蒻	
		いわしのかぼすレモン煮	鰯		かぼす レモン	
	マグ	はりはり汁	豚肉 鰹出汁 昆布出汁		玉葱 しめじ	
200cc	牛乳	牛乳			水菜	38.0g

・この献立表は、町内統一献立です。学校毎・学年毎に給食回数や給食実施日が異なります。学校行事をご確認いただけますようお願いいたします。

・食物アレルギー個別面談等を随時実施しています。希望される方は、宇美町学校教育課(電話:934-2245)へご連絡ください。

・献立は宇美町のホームページにも掲載しています。