

☆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5年度1月分 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 』



*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		
10 (水)	温 麦ご飯			米 麦	850kcal	
	発芽玄米入り平つくね	鶏肉	玉葱	発芽玄米 パン粉 でん粉 砂糖		
	温 紅白煮なます	油揚げ 鰹出汁	干切大根 蓮根 人参 蒟蒻 いんげん	三温糖		
	干草焼き	玉子 鶏肉 チーズ 鰹出汁	玉葱 人参 ほうれん草 椎茸	大豆油 菜種油 砂糖 でん粉		
11 (木)	マグ 博多雑煮	鶏肉 豆腐 いろこ出汁 鰹出汁	大根 椎茸 ほうれん草	白玉餅	32.6g	
	200cc 牛乳	牛乳				
	温 麦ご飯			米 麦		820kcal
	ホキフライ	ホキ あおさ		パン粉 小麦粉 でん粉 白絞油		
温 ひじきの手作りふりかけ	ひじき 鰹節 白す干		胡麻油 三温糖 白胡麻			
春雨の中華炒め	鶏肉 牡蠣エキス	もやし なら 赤ピーマン 木耳 にんにく	サラダ油 春雨 三温糖 胡麻油 白胡麻			
12 (金)	マグ 豚汁	豚肉 厚揚げ いろこ出汁 麦味噌	人参 牛蒡 白菜 葱	サラダ油 胡麻油	30.5g	
	200cc 牛乳	牛乳				
	温 麦ご飯			米 麦		808kcal
	鶏肉のねぎ味噌マヨ焼き	鶏肉 味噌	葱 にんにく 生姜	エッグケアマヨネーズ		
温 いんげんのピリ辛炒め	ツナ	いんげん 人参	胡麻油 三温糖			
里芋のそぼろ煮	鶏肉		里芋 三温糖 でん粉			
15 (月)	マグ かき玉汁	玉子 豆腐 かまぼこ いろこ出汁	葱	でん粉	33.2g	
	200cc 牛乳	牛乳				
	温 麦ご飯			米 麦		800kcal
	塩肉じゃが	豚肉 いろこ出汁	玉葱 人参 生姜 にんにく いんげん	じゃが芋 サラダ油		
温 にんじん焼売	魚肉	玉葱 人参	でん粉 砂糖 胡麻油 小麦粉			
マグ 味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 いろこ出汁 麦味噌	人参 玉葱 牛蒡 大根 葱 椎茸 生姜	サラダ油			
16 (火)	200cc 牛乳	牛乳				
	温 麦ご飯(丼)			米 麦	845kcal	
	マグ トマトチーズ丼(具)	玉子 チーズ	玉葱 えのき 蒟蒻 トマト	サラダ油 三温糖		
	温 鯖缶とブロッコリーの炒め物	さば	ブロッコリー 人参 コーン	サラダ油		
温 キャベツメンチカツ	鶏肉 豚肉	玉葱 人参 枝豆 コーン キャベツ 生姜	パン粉 でん粉 砂糖 大豆油 白絞油			
17 (水)	一食 豆乳パンナコッタ	豆乳	いちご果汁	砂糖 水あめ でん粉	29.1g	
	200cc 牛乳	牛乳				
	パン ミルクコッパン	粉乳		小麦粉 砂糖 マーガリン		830kcal
	一食 りんごジャム		りんご	水あめ 砂糖		
温 ちゃんぽん麺			ちゃんぽん麺 胡麻油			
温 ぎょうざ	豚肉 味噌 大豆	キャベツ 玉葱 なら 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ			
18 (木)	マグ アスパラのソテー	ハム	アスパラガス エリンギ	サラダ油	38.3g	
	マグ ちゃんぽんスープ	豚肉 えび いか かまぼこ 豚骨スープ	キャベツ もやし 玉葱 人参 木耳 葱			
	200cc 牛乳	牛乳				
	温 麦ご飯			米 麦		806kcal
温 ぶりの照焼	ぶり	生姜	砂糖 でん粉			
温 野菜の胡麻炒め	白す干	ほうれん草 人参	白胡麻 胡麻油			
温 南瓜の煮物		南瓜	三温糖			
19 (金)	マグ こづゆ	鶏肉 鮓 鰹出汁 貝柱	人参 牛蒡 葉大根	里芋	30.8g	
	200cc 牛乳	牛乳				
	温 麦ご飯(丼)			米 麦		807kcal
	マグ 親子丼(具)	鶏肉 玉子 いろこ出汁 鰹出汁	玉葱 人参 しめじ 蒟蒻 小松菜	三温糖 砂糖 でん粉		
冷 大豆とツナのサラダ	大豆 ツナ	キャベツ 胡瓜 玉葱	エッグケアマヨネーズ			
200cc 牛乳	牛乳	みかん パイナップル 黄桃	アセロラジュレ			

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



あけましておめでとうございます。今年も安心安全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

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 (月)	温 麦ご飯			米 麦	819kcal	
	マグ ビーフカレー	牛肉	玉葱 人参 マッシュルーム にんにく 生姜 トマト グリーンピース りんごピューレ	じゃが芋 サラダ油 カレールウ		
	冷 ハニーサラダ	ハム		人参 キャベツ 胡瓜 レモン果汁		
	200cc 牛乳	牛乳		三温糖 蜂蜜 サラダ油		
23 (火)	温 麦ご飯			米 麦	875kcal	
	温 厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ なた	もやし 人参 椎茸 生姜 絹さや	胡麻油 でん粉 三温糖		
	温 いわし生姜煮	いわし		砂糖 でん粉		
	マグ 南瓜の味噌汁	油揚げ いろこ出汁 米味噌 麦味噌	南瓜 玉葱 若芽 葱			
24 (水)	200cc 牛乳	牛乳				
	温 麦ご飯			米 麦	843kcal	
	温 揚げ鶏のあんかけ	鶏肉	人参 玉葱 竹の子 エリンギ 青ピーマン 木耳	小麦粉 でん粉 白絞油 サラダ油 三温糖		
	温 焼きビーフン	えび 牡蠣エキス	玉葱 キャベツ 木耳	ビーフン サラダ油 胡麻油		
マグ 中華風鶏団子スープ	鶏肉	人参 白菜 しめじ ちんげん菜 玉葱	パン粉 でん粉 砂糖			
25 (木)	一食 りんごゼリー		りんご 寒天	砂糖	30.1g	
	200cc 牛乳	牛乳				
	温 麦ご飯			米 麦		838kcal
	温 味噌おでん	鶏肉 角天 うすら卵 厚揚げ 米味噌 麦味噌 昆布	大根 蒟蒻	里芋 三温糖 サラダ油		
温 県産野菜の玉子焼き	玉子 いろこ出汁	小松菜 えのき 人参 ねぎ	でん粉 砂糖 サラダ油			
マグ はりはり汁	豚肉 鰹出汁	玉葱 えのき 水菜				
26 (金)	200cc 牛乳	牛乳				
	パン ライ麦食パン	脱脂粉乳		小麦粉 ライ麦粉 黒砂糖	842kcal	
	一食 ココアクリーム	脱脂粉乳		ココア 水あめ		
	温 ささみチーズカツ	鶏肉 チーズ	生姜 にんにく	パン粉 小麦粉 砂糖 白絞油		
温 ひよこ豆とコーンのソテー	ウィンナー ひよこ豆	コーン 枝豆	オリーブ油			
29 (月)	マグ ポルシチ	牛肉	人参 玉葱 キャベツ トマト りんごピューレ	じゃが芋 サラダ油 三温糖	38.2g	
	200cc 牛乳	牛乳				
	温 麦ご飯			米 麦		819kcal
	マグ ハヤシライス(具)	牛肉	玉葱 マッシュルーム トマト グリーンピース	サラダ油 デミグラスソース ハヤシルー 三温糖		
冷 ひじきのごまネーズサラダ	ツナ	ひじき 大根 胡瓜	三温糖 エッグケアマヨネーズ 白胡麻			
200cc 牛乳	牛乳	ほんかん				
30 (火)	温 麦ご飯			米 麦	811kcal	
	温 北海道男爵クロッカ	牛肉 大豆 脱脂粉乳 玉子	玉葱	じゃが芋 砂糖 パン粉 でん粉 白絞油		
	温 お豆腐焼売	豆腐 魚肉 豆乳	玉葱 人参 枝豆 コーン ひじき	砂糖 でん粉 小麦粉		
	温 野菜炒め	豚肉 かまぼこ	キャベツ 人参 赤ピーマン	サラダ油		
31 (水)	マグ 石狩鍋	鮭 いろこ出汁 米味噌 麦味噌	人参 白菜 えのき コーン 葱	バター	27.8g	
	200cc 牛乳	牛乳				
	温 麦ご飯			米 麦		798kcal
	温 ブルコギ	牛肉	玉葱 もやし 青ピーマン 人参 にんにく 生姜	三温糖 胡麻油		
温 ショウロンボウ	豚肉 鶏肉 牡蠣エキス	玉葱 キャベツ	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖			
マグ 中華スープ	鶏肉 いろこ出汁	若芽 玉葱 人参 木耳	胡麻油			
一食 レモンゼリー		レモン果汁 寒天	砂糖 水あめ	30.0g		
200cc 牛乳	牛乳					

・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き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。