

※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は
おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

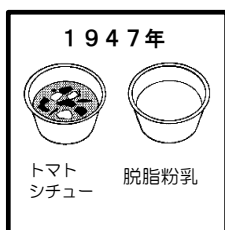
(中学校)
富里市学校給食センター

2021年

日	曜日	ス プ ー ン	献 立 名		主な食品と働き ・ 多く含まれる栄養素						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			主 食	副 食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂		
8	金		玄米ごはん	牛乳 さばの塩焼き とん汁 しらたきのピリ辛炒め煮	さば 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	こまつな 人参	ごぼう 大根 枝豆 ねぎ 玉ねぎ	米 玄米 砂糖	油 ごま油	830Kcal 42.2g 26.9g 2.8g	
給 食 費 最 終 入 金 日（1月分が振り替えとなります。残高の確認をお願いします。）												
12	火		ごはん	牛乳 松風焼き おでん 昆布サラダ ミニたいやき	ちくわ なると お魚ボール 鶏肉	牛乳 昆布	人参	大根 きゅうり もやし ねぎ	米 砂糖 里芋 たいやき パン粉	油	819Kcal 35.8g 17.5g 3.1g	
給 食 費 口 座 振 替 日												
13	水		きなこ 揚げパン	牛乳 はちみつチキン ニョッキ入りミネストローネ 海藻とこんにゃくのサラダ	きなこ 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 わかめ くさわかめ 昆布	人参 トマト さやいんげん ブロッコリー	玉ねぎ セロリー きゅうり	パン 小麦粉 きび砂糖 はちみつ 砂糖 じゃがいも	油 オリーブオイル	814Kcal 32.1g 31.5g 3.6g	
14	木		玄米ごはん	牛乳 大豆昆布 ★あじフライ 里芋のみそ汁 切干大根とツナの和え物	あじ 油揚げ みそ ツナ 大豆	牛乳 昆布	人参 こまつな	大根 ねぎ 切干大根	米 里芋 玄米 砂糖 小麦粉 パン粉	油	841Kcal 32.9g 23.9g 2.6g	
15	金		麦ごはん	牛乳 ソースカツ 白玉汁 和風サラダ	なると 鶏肉 豚肉	牛乳 のり	人参 ほうれん草	大根 ねぎ しいたけ えのき	米 ざらめ 麦 澱粉 白玉 パン粉 砂糖	油	886Kcal 35.0g 25.2g 3.0g	
18	月		ごはん	牛乳 肉団子(2個) なめこのみそ汁 野菜炒め アーモンド小魚	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 魚肉ソーセージ	牛乳 かたくちいわし	こまつな 人参	ねぎ 玉ねぎ 大根 なめこ キャベツ もやし	米 アーモンド	油	783Kcal 32.2g 21.4g 2.8g	
19	火		そぼろごはん	牛乳 ヨーグルト ⇒（ごはん・そぼろ） 富味すいとん わかめの酢の物	鶏肉 豚肉 大豆 卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 こまつな	枝豆 きゅうり 大根 もやし ごぼう ねぎ	米 砂糖 すいとん 里芋	油	880Kcal 37.2g 22.7g 3.1g	
20	水		煮込みうどん	牛乳 ささみの香味揚げ ごぼうサラダ たまご蒸しパン	豚肉 なると 油揚げ 鶏肉	牛乳	こまつな 人参	えのき レモン しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり	うどん 澱粉 蒸しパン 砂糖	油 マヨネーズ ごま	790Kcal 38.0g 35.2g 2.9g	
21	木		チキンライス	牛乳 いかフライ 豆ポタージュ ブロッコリーのアーモンド和え	鶏肉 いか いんげん豆	牛乳 スキムミルク	人参 こまつな ブロッコリー	コーン 玉ねぎ 枝豆	米 小麦粉 パン粉 砂糖	バター 油 アーモンド	858Kcal 32.7g 28.0g 2.7g	
22	金		玄米ごはん	牛乳 麦芽ゼリー ホッケのみりん干し わかめとじゃがいものみそ汁 高野豆腐とひじきの煮物	ホッケ 油揚げ 鶏肉 みそ 高野豆腐	牛乳 わかめ ひじき	こまつな 人参	ねぎ しいたけ	米 ゼリー 玄米 じゃがいも 砂糖	油	796Kcal 35.6g 17.9g 2.6g	
25	月		玄米ごはん (味付けのり)	牛乳 白ゴマプリン 焼き鮭 さつまいものみそ汁 たくあん和え	さけ 油揚げ みそ	牛乳 のり	人参 こまつな	大根 ねぎ えのき キャベツ きゅうり	米 玄米 さつまいも プリン		795Kcal 35.3g 21.2g 2.3g	
26	火		ごはん	牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き いもだんごのみそ汁 納豆和え	鶏肉 豚肉 かつお節 油揚げ みそ 納豆	牛乳	人参 ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ しいたけ	米 じゃがいも 澱粉	ごま油 油	815Kcal 36.5g 24.7g 2.4g	
27	水		コッペパン (キャラメル クリーム)	牛乳 チーズオムレツ 和野菜の米粉シチュー コールスローサラダ	卵 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 こまつな	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり みかん	パン キャラメルクリーム 里芋 米粉	油	770Kcal 27.9g 32.1g 2.7g	
28	木		ビビンバ	牛乳 ミルメークコーヒー ⇒（ごはん・肉炒め ナムル） 豆腐みそキムチスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	こまつな 人参 チンゲンサイ にら	切干大根 もやし 白菜 ねぎ 大根	米 砂糖 ミルメーク	油 ごま油 ごま	843Kcal 35.8g 24.8g 3.0g	
29	金		カレーライス	オレンジジュース ⇒（玄米ごはん・スマイルカレー） ポテトカップグラタン ひじきサラダ マスカットゼリー	お魚ボール 豆乳	ひじき	人参 こまつな ブロッコリー	玉ねぎ コーン きゅうり オレンジ	米 ゼリー 玄米 米粉 じゃがいも 甘酒	油	868Kcal 15.8g 21.5g 2.9g	

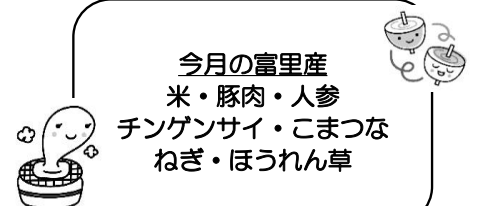
※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。★印につきましては、小袋のドレッシング等がつきます。

今月の目標：給食の歴史や今の給食について知ろう！



給食は、お昼ご飯を学校へ持ってくる
ができない子のために、作ったことが始まり
です。今の給食は、栄養のバランスを考
えて作られているだけでなく、世界の料理や
日本の郷土料理も登場します。給食時間
は、お昼ごはんとして食べるだけでなく、食を
学ぶ時間にもしてほしいと思います。

学校給食摂取基準(12~14歳)		当月平均
エネルギー	830Kcal	825Kcal
たんぱく質	27~42g	33.6g
脂質	18.4~27.7g	24.9g
食塩相当量	2.5g未満	2.8g



献立表は、富里市のHPからも取得できます。(直接リンク <http://www.city.tomisato.lg.jp/0000003859.html>)

富里市のトップページ左下の「教育委員会」のバナーから→「学校教育」→「学校給食」→「学校給食について」の順にクリックしてください。