

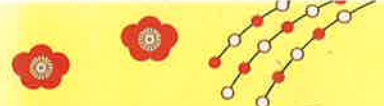


令和6年 1月

横浜市中学校給食献立表

栄養表記について
E…エネルギー た…たんぱく質
※ごはん+おかず+汁物+牛乳の栄養価です。
※使用食材等の詳細はウェブページをご覧ください。

アレルギー
情報はこちら



Mon

和食を味わうメニュー

Tue

Wed

Thu

Fri



9 牛乳 / お祝いごはん(赤米)

● 筑前煮

- 鱈(ぶり)の照り焼き・青菜のおひたし
- 黒豆
- 紅白なます
- 七草がゆ

PICK UP

E: 794kcal た: 34.2g

10 ほうろ乳(プレーン) / ごはん

● 麻婆豆腐

- 蒸ししょうまい
- もやしとわかめの甘酢和え
- ブロッコリーと玉子の炒め物
- チンゲン菜の中華スープ

E: 774kcal た: 31.9g

11 牛乳 / ごはん

● 鶏肉のから揚げ

- 豚肉と野菜のしょうが炒め
- ほうれん草のおひたし
- ツナとにんじんのカレー炒め
- なめこのみそ汁

E: 801kcal た: 39.9g

12 牛乳 / ごはん

● 鯖(さば)の野菜あんかけ

- 豚肉とねぎのごまみそ炒め
- がんもどきの煮物
- 湘南ゴールドゼリー
- けんちん汁

E: 805kcal た: 35.2g

15 牛乳 / ごはん

● 白身魚フライ(ホキ)

- ひじきと大豆の煮物
- チーズ
- 青のりポテト
- キャベツとたまねぎのみそ汁

E: 805kcal た: 30.7g

16 牛乳 / ごはん

● すき焼き風煮

- 変わりきんぴら
- 白菜の即席漬け
- レモンゼリー
- 大根と油揚げのみそ汁

E: 783kcal た: 33.4g

17 牛乳 / ごはん

● チリコンカン

- コロッケ
- ブロッコリーのカレーソテー
- もやしと鶏ささみのごまサラダ
- ジュリエンスープ

E: 790kcal た: 32.8g

18 牛乳 / ごはん

● 肉じゃが

- きびなごの南蛮漬け
- 金時煮豆
- 小松菜とえのきたけの煮びたし
- ごぼうのみそ汁

PICK UP

E: 792kcal た: 34.0g

19 牛乳 / ソフトフランスパン

● チキンカツ

- 野菜のスープ煮
- 魚肉ソーセージと野菜のケチャップソテー
- アップルコンポート
- 大根と水菜のスープ

E: 754kcal た: 32.2g

折り線

Mon

和食を味わうメニュー

Tue

Wed

Thu

Fri

22 牛乳 / ごはん

● 八宝菜

- 肉団子の甘酢あんかけ
- ごぼうサラダ
- フルーツ杏仁
- 中華スープ

E: 815kcal た: 34.3g

23 牛乳 / ごはん

● めかじきのねぎだれがけ

- 豚肉と切り干し大根の煮物
- ブロッコリーのぼん酢和え
- にんじんしりしり
- 豆腐とほうれん草のみそ汁

E: 784kcal た: 36.7g

24 牛乳 / ごはん

● ビビンバ(肉)

- ビビンバ(ナムル)
- じゃが芋とさつま揚げのピリ辛煮
- 黄桃コンポート
- わかめと豆腐のスープ

E: 782kcal た: 35.6g

25 牛乳 / 麦ごはん

● 生揚げのそぼろ煮

- いりごフライ
- 菜花と玉子の炒め物
- みかんのシロップ漬け
- 小松菜とえのきたけのみそ汁

E: 823kcal た: 32.8g

26 牛乳 / ごはん

● 鱈(たら)のから揚げ

- 回鍋肉
- 青菜炒め
- かぼちゃサラダ
- チリソース

PICK UP

E: 798kcal た: 30.1g

29 牛乳 / ごはん

● チキンカレー

- チーズオムレツ
- パジルフライドポテト
- 小松菜とコーンのソテー
- トマトと押麦のスープ

E: 811kcal た: 33.6g

30 牛乳 / ごはん

● 豚ごぼう炒め

- 鯖(さば)のみそだれがけ
- ひじきの煮物
- きなこわらびもち
- わかめとえのきたけのすまし汁

E: 784kcal た: 32.0g

31 ほうろ乳(プレーン) / ごはん

● ハンバーグトマトソース

- えびとほうれん草のクリーム煮
- キャロットサラダ
- キャベツとベーコンのソテー
- 白菜とコーンのスープ

E: 789kcal た: 35.3g



今月のPICK UP 献立

1月9日(火)
正月・人日の節句

● 筑前煮 鱈の照り焼き 黒豆 紅白なます 七草がゆ

正月にちなみ、おせち料理を取り入れました。また、1月7日は「人日の節句」で、七草がゆを食べる風習があります。

1月18日(木)
小魚をたくさん食べよう!

● きびなごの南蛮漬け

甘酸っぱい南蛮漬けで小魚もおいしく食べられます♪きびなごには成長期に必要なカルシウムが豊富に含まれています。

1月26日(金)
チリソースを鱈のから揚げにかけましょう!

● 鱈のから揚げ チリソース

鱈は「魚へんに雪」と書くように、雪が降るような寒い冬に旬を迎える魚です。

1月は毎週火曜日に新年の行事食や和食料理を多く取り入れました。日本の伝統的な料理を楽しんでほしいです。

おかずに合わせて、箸、スプーン等、清潔な食具を忘れずに持ってきてください!