

1月分給食献立予定表



八女市立福島中学校

日	曜	献立名	材料名と体内での主な働き 主に体の調子を整える				主にエネルギーになる			栄養価							
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品		2群 牛乳・小魚・海藻		3群 緑黄色野菜		4群 その他の野菜・果物		5群 穀類・芋類・砂糖		6群 油脂・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
8	金	黒糖コッペパン 牛乳 カうどん ひじきと蓮根のサラダ	鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳 ひじき	人参 人参	葱 ほうれん草	もやし 蓮根 レモン汁	パン 黒砂糖 もち でん粉 砂糖 うどん ノンエッグマヨネーズ					749	29.9	23.8		
11	月	 成人の日 															
12	火	ワンローフパン いちごジャム 牛乳 洋風卵とじ キャベツとりんごのサラダ	鶏肉 卵	牛乳	人参	玉葱 コーン 枝豆 キャベツ りんご	じゃが芋 砂糖 油					767	30.3	23.1			
正月にもなんだ献立		ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き なます 白玉雑煮	ぶり	牛乳			砂糖 砂糖 白ごま					792	33.5	19.6			
13	水	白玉雑煮	鶏肉 かまぼこ するめ	昆布	人参 人参	かつお菜 椎茸	ゆず果汁 白玉もち 里芋										
14	木	ごはん 牛乳 大根と天ぶらの煮物 厚揚げの味噌汁	豚肉 天ぶら 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 人参	いんげん 葱	大根 玉葱 椎茸	こんにゃく 砂糖 じゃが芋	油			718	25.9	18.0			
15	金	ごはん 牛乳 キムチチゲ 切り干し大根のナムル みかん	豚肉 豆腐	牛乳			白菜 キムチ 深葱 えのき しめじ 切り干し大根 みかん	油 ごま油				751	29.9	19.9			
18	月	ごはん 牛乳 牛肉の炒め物 粉ふき芋 魚そうめん汁	牛肉 魚そうめん 豆腐	牛乳			玉葱 大根 りんご レモン汁 にんにく えのき	砂糖 じゃが芋	油			780	28.9	22.4			
地産地消の日		パインパン 牛乳 チキンビーンズ 大根サラダ	鶏肉 ハム 大豆	牛乳	人参 人参	トマト	玉葱 野菜ジュース 大根 玉葱 レモン汁	じゃが芋 砂糖 油				787	34.4	23.0			
20	水	ごはん 牛乳 手作りトンカツ ソース ゆでキャベツ 切り干し大根の味噌汁	豚肉 卵	牛乳			キャベツ 切り干し大根 玉葱 しめじ	米 パン粉 小麦粉	油			853	31.4	27.5			
21	木	ごはん 牛乳 煮魚 ごま和え のっぺい汁	さば 厚揚げ	牛乳			生姜 もやし 大根 ごぼう 椎茸	砂糖 白ごま				880	31.5	31.9			
22	金	ワンローフパン りんごジャム 牛乳 グラタン風煮 フレンチサラダ	鶏肉 えび	牛乳 チーズ 牛乳	人参 人参	ほうれん草	玉葱 白菜 大根 コーン キャベツ	マカロニ 小麦粉 砂糖 油				779	30.7	27.1			
25	月	ごはん 牛乳 がめ煮 いわしのぬかみそ炊き 白菜の即席漬け ミルクねじりパン	鶏肉 いわし	牛乳	人参 人参	いんげん	ごぼう 椎茸 蓮根 筍 生姜 白菜 レモン汁	里芋 砂糖 砂糖	こんにゃく 油			804	32.6	21.8			
26	火	牛乳 昔ちゃんぼん ぎすけ煮 りんご	豚肉 天ぶら かまぼこ 大豆	牛乳 いりこ	人参 人参	葱	もやし キャベツ りんご	スパゲティ 砂糖 油 白ごま				764	36.4	23.5			
27	水	カレーライス 牛乳 海藻サラダ	牛肉 かつお節	牛乳 海藻	人参 人参		玉葱 りんご キャベツ 大根	米 麦 じゃが芋	カレールウ 油			813	24.7	24.0			
28	木	ごはん 牛乳 れんこんのきんぴら 団子汁	牛肉 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 人参	いんげん 葱	蓮根 白菜	こんにゃく 砂糖 白玉粉 小麦粉 里芋	白ごま 油			791	25.4	19.5			
29	金	ココア揚げパン 牛乳 肉団子スープ ツナサラダ	鶏肉 ツナ 白いんげん豆	牛乳	人参 人参	葱	玉葱 白菜 えのき キャベツ	でん粉 パン粉 砂糖 油				726	23.7	31.5			

※学校行事など、都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

※1月19日(火)のトマトと大豆は、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。

※1月13日(水)のぶりは福岡県より、25日(月)の鶏肉、18日(月)・27日(水)・28日(木)の牛肉は福岡県産和牛等学校給食利用推進協議会より無償でいただいています。

※料理ごとに使っている食品が分かるように、献立名にそって食品名を載せています。

☆学校給食クイズ☆

問1 野菜や果物などの食材は給食室で何回洗うでしょう。

- ①流水で1回
②流水で2回
③流水で3回

問2 小学校から中学校までの9年間で
何回給食を食べるでしょう。

- ①約800回
②約1800回
③約2800回

問3 食品にきちんと火が通っているか確かめるために、中心温度計を使って食品内部の温度を測ります。何℃以上になると、提供できるでしょう。

- ①65℃以上
②75℃以上
③95℃以上



中心溫度計

野菜や果物は丁寧に洗って、食材についている汚れを取り除きます。

給食は1年間で約200回実施されています。

細菌の多くは熱に弱いいため、75℃以上で死滅します。サラダや和え物などの野菜も、安全のため一度加熱し、冷やしたものを提供しています。

3	275.014
2	1800

<答え> 間1 ③流水で3回