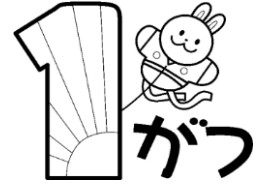


1 月分 直方市中学校給食献立表



※学校によっては行事・振替休日・定期考査等の関係で給食がない日があります。

※アレルギーについて詳しく知りたい場合は、直方市HPへアクセス、又は教育総務課 学校給食係(25-2321)までご連絡下さい。

※食材の仕入れにより、献立内容が一部変更になる場合があります。アレルギー物質が関係する場合は別途連絡を致します。

日付	献立名	カロリー (kcal) タンパク (g)	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	オシロイナッツ	ゴマ
9 (水)	<ul style="list-style-type: none"> 煮込みハンバーグ ペンネ ポテトサラダ 切干大根煮 コーンクリームスープ ご飯 牛乳 	931 28.8	*	*	*										*			*	*	*	*			*					
10 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ホキの磯香フライ スパゲティ 野菜サラダ パン缶 味噌汁 あさり飯 牛乳 	948 37.4	*	*	*			*											*	*				*					
11 (金)	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と大豆のキーマカレー ツナマヨオムレツ みかん ブロッコリーと蓮根のごまマヨサラダ 麦ご飯 牛乳 	932 32.1	*		*	*									*				*	*	*			*	*			*	
15 (火)	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のかりん揚げ 春雨サラダ ひじきの煮付け すまし汁 ご飯 牛乳 	980 38.2	*		*	*													*	*	*	*						*	
16 (水)	<ul style="list-style-type: none"> 鯖ホイル焼き 竹輪の磯辺揚げ つきこんの金平 りんご わかめスープ 麦ご飯 牛乳 	842 32.3	*		*	*									*			*	*	*	*			*	*			*	
17 (木)	<ul style="list-style-type: none"> 血うどんの具 揚げ餃子 わかめおにぎり ツナ大根の炒り煮 みかん缶 揚げ麵 牛乳 	712 29	*		*	*		*	*	*					*				*	*	*				*				
18 (金)	<ul style="list-style-type: none"> キムタクご飯の具 コロッケ 一食ソース プチゼリー 麦ご飯 牛乳 キャベツ 白きくらげの中華和え 	872 28.5	*		*	*									*			*	*	*	*			*					
21 (月)	<ul style="list-style-type: none"> クリームシチュー トマトスパゲティ ハムカツ チョレギサラダ 一食さけぼっぱ 麦ご飯 牛乳 	1014 34.6	*		*	*											*		*	*	*				*			*	
22 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ホキのピザソース焼き プチカップグラタン ミートボール 昆布佃煮 味噌汁 ご飯 牛乳 	829 33	*		*	*													*	*	*			*				*	
23 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ベッパーチキン のり塩ポテト スパサラダ プチゼリー 白菜スープ ご飯 牛乳 	927 32.6	*		*														*	*	*			*					
24 (木)	<ul style="list-style-type: none"> 鰯生姜煮 麻婆春雨 鶏ごぼうのこっくり炒め煮 一食のりかつおふりかけ すまし汁 (春菊) ご飯 牛乳 	841 28.3	*		*	*		*										*	*	*	*	*			*			*	
25 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス みかん 一食ミニフィッシュ 海藻サラダ 揚げ焼売 麦ご飯 牛乳 	968 30.3	*		*	*		*	*						*				*	*	*			*	*			*	

1 月分 直方市中学校給食献立表



※学校によっては行事・振替休日・定期考査等の関係で給食がない日があります。

※アレルギーについて詳しく知りたい場合は、直方市HPへアクセス、又は教育総務課 学校給食係(25-2321)までご連絡下さい。

※食材の仕入れにより、献立内容が一部変更になる場合があります。アレルギー物質が関係する場合は別途連絡を致します。

日付	献立名	カロリー (kcal) タンパク (g)	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシユイナッツ	ゴマ
28 (月)	・鶏すき丼の具 ・米粉ドック ・野菜サラダ ・大根のべっこう煮 ・麦ご飯 ・牛乳	872 26	*		*	*													*	*					*				
29 (火)	・じゃが豚キムチの煮物 ・鮭チーズフライ ・プチゼリー ・青梗菜スープ ・ご飯 ・牛乳	871 30.1	*			*									*			*	*	*	*				*				
30 (水)	・鯖の竜田揚げ ・鶏の唐揚げ ・蓮根のきんぴら ・ツナサラダ ・りんご ・すまし汁 ・ご飯 ・牛乳	924 29.7	*		*	*												*	*	*				*			*		
31 (木)	・味噌チキンカツ ・キャベツ ・ちくわとピーマンの炒め物 ・プチチーズ ・麦ご飯 ・牛乳	808 29.8	*		*	*	*	*	*				*		*		*	*	*	*	*			*	*	*	*	*	
1ヶ月平均エネルギー (kcal)		891	中学校給食の栄養基準										エネルギー (kcal)		830														
1ヶ月平均蛋白質 (g)		31.2											蛋白質 (g)		摂取エネルギー全体の13~20% (26.9~41.5g)														



★予約開始日★

予約開始は12月1日(土)です！

★予約締切日★

マークシート予約は、12月13日(木)です！
必ず期限までに学校へ提出してください。
インターネット予約は、12月20日(木)です！
予約忘れのないようにお願いします！

★口座振替日★

今回は、12月12日(水)です！
2月分給食費となります。



24日(木)のすまし汁の具材に春菊を使用しています。特有の香りと風味があり、リラックス効果や食欲増進、胃の保護、咳止めなどの作用があるといわれています。



日本の行事と『もち』

正月のかがみ餅、ひな祭りのひし餅、端午の節句の柏餅やちまきなど、日本の行事食に『もち』や『もち菓子』はかかせません。『もち』や『もち菓子』は手軽に買って食べることもできます。行事にちなんだ食文化を大切に受け継いでいきたいですね！

また、お年玉は、もともと、『お金』ではなく、『もち』でした。「歳神様」という新年の神様からの贈り物として、お供え物の『もち』を子どもたちに分け与えたことから始まった習慣だそうです！

- 正月⇒お雑煮、はなびら餅、鏡餅
- ひな祭り⇒ひし餅
- お彼岸⇒ぼた餅、おはぎ
- 桜開花頃⇒桜餅、花見だんご
- 端午の節句⇒柏餅、ちまき
- 十五夜、十三夜⇒月見だんご

～1月の新メニュー～

- 15日(火) 豚肉のかりん揚げ
- 23日(水) のり塩ポテト(付合せ)
- 28日(月) 鶏すき丼
- 29日(火) じゃが豚キムチ
- 31日(木) 味噌チキンカツ

初めてのメニューになります！
ぜひ食べてみてください！！



明けましておめでとうございます！！
2019年も中学校給食を
宜しくお願いいたします。

