



平成27年1月 落合中学校テリバリー給食献立表



月	火	水	木	金
<p>盛り付け図</p> <p>料理名に番号をつけているよ。</p>	<p>マークの説明</p> <p> スプーンがあると、食べやすいですよ。</p> <p> メインの具をごはんにのせて、食べて下さい。</p> <p> メインの具をパンにはさんで食べて下さい。</p>	<p>7</p> <p>麦ごはん、牛乳</p> <p>①炒り卵豆腐</p> <p>②ゆずサラダ</p> <p>③いかの揚げ煮</p> <p>④白菜漬</p> <p>地場産物の日：水菜</p>	<p>8</p> <p>黒糖パン、牛乳</p> <p>①チキチキレモン</p> <p>②野菜のスープ煮</p> <p>③ごまドレサラダ</p> <p>④パイン(缶)</p> <p>旬の食材：白菜</p>	<p>9</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>①ぶりの照り焼き</p> <p>剣えびのから揚げ</p> <p>②煮しめ</p> <p>③紅白なます</p> <p>④栗きんとん</p> <p>行事食：お正月</p>
<p>成人の日</p>	<p>13</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>①あじのピリ辛揚げ</p> <p>さやいんげんのごま和え</p> <p>②ツナサラダ</p> <p>③きんぴらごぼう</p> <p>④みかん(缶)</p> <p>摂取しにくい食物繊維：ごぼう</p>	<p>14</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>①ジャンバラヤ</p> <p>②カラフルサラダ</p> <p>③フライドポテト</p> <p>④オレンジ</p> <p>ごはんに混ぜて食べてね!</p> <p>世界の料理：アメリカ合衆国</p>	<p>15</p> <p>切れ目入りパン、牛乳</p> <p>①セルフコロッケバーガー</p> <p>(ビーフコロッケ、ポイルキャベツ)</p> <p>②わかめサラダ</p> <p>③トマトスパゲティ</p> <p>④いちご</p> <p>旬の食材：いちご</p>	<p>16</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>①ホキのハーブ揚げ</p> <p>野菜ソテー</p> <p>②アーモンドサラダ</p> <p>③じゃが芋のカレー炒め</p> <p>④黄桃(缶)</p> <p>地場産物の日：ほうれん草</p>
<p>19</p> <p>麦ごはん、牛乳</p> <p>①さわらのごま焼き</p> <p>白菜のゆかり和え</p> <p>②みそおでん</p> <p>③うの花炒め</p> <p>④食育ミックス</p> <p>食育の日(わ食の日)：不足しがちな小魚・海藻類・豆類(いりこ、こんぶ、大豆、おから)</p>	<p>20</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>①鶏肉の甘辛揚げ</p> <p>さやいんげんの炒め物</p> <p>②大豆と豚肉のみそ炒め</p> <p>③かぶの甘酢和え</p> <p>④りんご</p> <p>旬の食材：かぶ</p>	<p>21</p> <p>あなごめし、牛乳</p> <p>①お好み揚げ</p> <p>ミニトマト</p> <p>②生揚げと小松菜の炒め物</p> <p>③きゅうりとわかめの酢の物</p> <p>④みかん(缶)</p> <p>郷土食：広島県</p>	<p>22</p> <p>バターパン、牛乳</p> <p>①鶏肉のトマト煮</p> <p>②大根サラダ</p> <p>③チーズポテト</p> <p>④角ゼリー</p> <p>旬の食材：大根、水菜</p>	<p>23</p> <p>麦ごはん、牛乳</p> <p>①さけの塩焼き</p> <p>ふかし芋</p> <p>②炊き合わせ</p> <p>③小松菜のごま和え</p> <p>④たくあん</p> <p>行事食：給食週間</p> <p>地場産物の日：小松菜</p>
<p>26</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>①豚肉の香味炒め</p> <p>②パンバンジー</p> <p>③春巻き</p> <p>④黄桃(缶)</p> <p>☆何と読むでしょう？</p> <p>中国の調味料：芝麻醤</p>	<p>27</p> <p>麦ごはん、牛乳</p> <p>①ししゃもの南部揚げ</p> <p>大根のべっこう煮</p> <p>②鶏肉のみそ煮</p> <p>③もやしのごま酢和え</p> <p>④広島菜漬</p> <p>地場産物の日：広島菜漬</p>	<p>28</p> <p>ゆかりごはん、牛乳</p> <p>①生揚げの五目煮</p> <p>②カルちゃんサラダ</p> <p>③かぼちゃの天ぷら</p> <p>④オレンジ</p> <p>摂取しにくいカルシウム：生揚げ、ひじき、小松菜</p>	<p>29</p> <p>切れ目入りパン、牛乳</p> <p>①セルフチキンサンド</p> <p>(鶏肉のカレー揚げ、二色ソテー)</p> <p>②えびサラダ</p> <p>③ひよこ豆のトマト煮</p> <p>④みかん(缶)</p> <p>不足しがちな豆類：ひよこ豆</p>	<p>30</p> <p>五穀ごはん、牛乳</p> <p>①さばの煮付け</p> <p>②れんこんのしゃきしゃき炒め</p> <p>③りんご</p> <p>④手作りふりかけ</p> <p>不足しがちな小魚・海藻類：いりこ、きざみのり</p>

☆26日(月)の答え：チーマー Жан と読みます。

今月の栄養価

区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ ン				食物繊維 g	食塩 g
						A(μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)		
今月の摂取栄養量	784	29.0	24.8	362	2.9	246	0.76	0.63	34	4.9	2.6
広島市摂取基準	830	32.0	25~30	400	3.2※	210	0.60	0.60	33	6.0※	3.0未満

※広島市目標値