



1月予定献立表



高岡市立国吉中学校

日	曜	行事	主食	副食	エネルギー (kcal)	
8	水	3学期給食開始	ごはん	若鶏肉の香味焼き 小松菜と切り干し大根のひたし 豚汁 国吉りんご	748	
9	木		米粉入りパン	ひよこ豆の揚げがらめ 海藻サラダ 白菜スープ	791	
10	金		ごはん	はたはたのから揚げ ほうれん草とえのきのごまみそあえ おでん みかん	843	
13	月	成人の日				
14	火		1/2コッペパン	えびシューマイ 三色あえ ソフト麺の肉みそかけ	857	
15	水		ごはん	いかと里芋のゆずみそあえ キャベツの昆布づけ なめこと豆腐のすまし汁 果実ヨーグルト	778	
16	木		ごはん	揚げ出し豆腐のこまだれかけ かぶのゆずあえ 野菜の旨煮	785	
17	金	郷土食献立	昆布ごはん	高岡野菜のメンチカツ 煮豆 卵とにらの味噌汁	892	
20	月	食19丼献立	白菜たっぷり 豚キムチ丼	厚焼き卵 わかめスープ	741	
21	火		食パン	わかさぎのフリッター フルーツヨーグルトあえ ミネストローネ	882	
22	水		ごはん	ふくらぎのたれかけ お酢合い 高岡野菜のあったか汁	762	
23	木		食パン	豚肉のジャンロー ブロッコリーサラダ 大根ポタージュ	806	
24	金		減量ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふきいも 北海道ラーメン メロンゼリー	778	
27	月		野沢菜チャーハン	鶏肉のりんごソースかけ わさびあえ 糸寒天汁 ブルーベリータルト	769	
28	火		クールリ (ごまパン)	ムサカ ホルタ ギリシャ風スープ	793	
29	水		カレーライス (麦ごはん)	ほうれん草オムレツ ブロッコリーと切り干し大根のビタミンサラダ セレクトデザート (アセロラゼリーまたは、みかんゼリー)	849	
30	木		ごはん	すりみ揚げ 青菜のゆばあえ 花麩のすまし汁 ミニたいやき 味付けのり	806	
31	金		ごはん	鯖の塩焼き ほうれん草の納豆あえ にゅうめん	770	

↑
全国学校給食週間
↓

※エネルギー (kcal) は、820kcalを基準としています。
 ※原則として牛乳が毎日つきます。
 ※都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

給食の牛乳は、大切なカルシウム源です。



牛乳は、カルシウムが豊富で、骨への吸収率が高い食品です。

