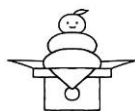


令和6年



# 1 月 予 定 献 立 表



公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1杯目 - (kcal)	
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)
10	水	○	ご飯	手作り松風焼き 白菜なます 白玉雑煮 いりこナッツ	鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ かまぼこ	牛乳 カタクチイワシ	にんじん 小松菜	長ねぎ しょうが 白菜 大根 ごぼう	米 パン粉 砂糖 白玉もち	サラダ油 ごま アーモンド	875 38.2 23.5 2.8	
11	木	ジョア	コッペパン (はちみつ&マーガリン)	じゃがいも入り玉子焼き ブロッコリーサラダ かぼちゃポターシュ	卵 ベーコン	ジョア 牛乳	ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ	玉ねぎ	パン じゃが芋 はちみつ 米粉 マカロニ	サラダ油 ごまドレッシング 生クリーム マーガリン	822 25.3 29.2 3.1	
12	金	○	ご飯	あじフライ 金平ごぼう すまし汁 みかん	あじ さつま揚げ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ みかん	米 砂糖 パン粉	サラダ油 ごま ごま油	804 28.4 19.6 2.0	
15	月	○	ご飯	さばのみそ煮 千草和え けんちん汁 北海道ヨーグルト	鯖 油揚げ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ もやし ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 里芋	ごま ごま油 サラダ油	865 32.2 24.5 2.8	
16	火	○ ミルク コーヒー	ソフト麺	ちくわの磯辺揚げ 焙煎ごま和え 山菜うどんの汁	ちくわ 鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 青のり	チンゲン菜 小松菜	もやし キャベツ うわびみそ わらび ぜんまい えのきたけ なめこ 長ねぎ	ソフト麺 小麦粉 砂糖 ミルク	サラダ油 ごま ドレッシング	847 32.9 23.1 3.2	
17	水	○	ご飯	ボークしゅうまい きゅうりとじゃこのナムル マーボー豆腐 キウイフルーツ	豚肉 豆腐	牛乳 ちりめん	にんじん なら	きゅうり もやし にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ かつお	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	ごま ごま油 サラダ油	869 35.4 24.9 2.8	
18	木	○	麦ご飯	ぶりの照り焼き 和風サラダ 豚肉と白菜のみそ汁 アセロラミルク	ぶり 豚肉 油揚げ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	えのきたけ 白菜	米 麦 砂糖 アセロラミルク	サラダ油	875 35.5 27.4 2.6	
19	金	○	麦ご飯	牛丼の具 ポパイサラダ えのきのみそ汁	牛肉 かつお節 豆腐	牛乳 ちりめん のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ もやし えのきたけ	米 麦 砂糖 おふ 小麦粉	サラダ油 ごま	795 31.3 22.5 2.9	
22	月	○	セサミトースト	スコッチエッグ えだまめサラダ ヨーグルト和え	卵 鶏肉 豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゅうり コーン 枝豆 パナナ みかん缶 パイン缶	パン 砂糖 パン粉	バター ごま	844 29.9 32.2 2.7	
23	火	○	ご飯	チキンカレー ツナサラダ ぼんかん	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり もやし ぼんかん	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	840 28.9 23.0 2.9	
24	水	○	ご飯	いわしのさんが焼き のりマヨ和え 切干大根のみそ汁 かみかみ大豆	いわし 鶏肉 ちくわ 豆腐 大豆	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	しょうが 長ねぎ キャベツ れんこん 切干大根	米 砂糖 片栗粉 パン粉	ごま マヨネーズ	786 32.6 22.4 3.0	
25	木	○	ご飯	ソースカツ こんにゃくサラダ おきりこみ	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり キャベツ 大根 干しいたけ 長ねぎ	米 砂糖 里芋 ほうとう パン粉	サラダ油 ごま	821 28.0 18.2 2.8	
26	金	○	麦ご飯 (味付のり)	鮭のちゃんちゃん焼き 金時豆の煮物 おじゃがもち汁	鮭 いんげん豆 豚肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 おじゃがもち	バター サラダ油	869 30.7 23.1 2.9	
29	月	○	麦ご飯	えびのチリソース きゅうりの中華ごま和え ワンタンスープ 黒ゴマプリン	えび たら なると	牛乳	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが 長ねぎ きゅうり 干しいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉 ワンタン ごまプリン	サラダ油 ごま油 ごま	808 32.0 19.2 2.8	
30	火	○	ご飯	うなりくん玉子焼き ひじき五目煮 手作りつみれ汁 ピーナツハニー	卵 ちくわ 大豆 いわし 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	たけのこ しょうが ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 落花生 ごま	780 28.9 20.9 2.8	
31	水	○	ご飯	ブルコギ丼の具 きゅうりともやしのナムル フルーツとゼリーミックス	牛肉 厚揚げ	牛乳	にんじん なら	玉ねぎ りんご 長ねぎ にんにく きゅうり もやし コーン みかん缶 パイン缶	米 砂糖 片栗粉 ゼリー	ごま油 ごま	885 29.2 24.9 1.7	
給食回数 16 回					学校給食 摂取基準 (中学校)		熱量: 830kcal		月平均		837	
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。							たんぱく質: 30.0g(範囲26.9~41.5g)				31.2	
							脂質: 25.1g(範囲18.4~27.6g)				23.7	
							食塩相当量: 2.5g以下				2.7	

◆この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。

1月24日から30日は **全国学校給食週間** です。

学校給食は、明治22年に山形県の私立小学校で、貧しい子どもたちのために昼食を用意したのが始まりとされています。戦争により給食は一時中断されますが、昭和21年12月24日から再開されました。多くの学校が冬休みに重なるため、1ヵ月後の1月24日から1週間を「全国学校給食週間」としています。この期間を、食と健康について改めて考える機会にしてみませんか。学校給食週間にちなんで、全国味めぐり給食（千葉・群馬・北海道・神奈川・千葉）を実施します。お楽しみに♪



◆お知らせ◆  
今回の給食費の口座振替（納付）日は  
1月31日です（12月分）  
お早めに口座への入金をお願いします

