



1月 予定献立表



日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						1人あたり エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			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	
8	金	○	麦ごはん	赤魚の塩こうじ焼き 海藻サラダ すきやき 小魚アーモンド	赤魚 牛肉 豆腐	牛乳 昆布 わかめ かたくちいわし	小松菜 にんじん	きゅうり コーン 長ねぎ 白菜	米 麦 砂糖 麩	ごま 油 アーモンド	841 36.6 24.0 3.20
★鏡開き給食★											
12	火	○	ごはん	松風焼き ツナと野菜のごま和え 白玉雑煮 ヨーグルト	ツナ 鶏肉 みそ なると	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが もやし 大根 玉ねぎ 椎茸 長ねぎ	パン粉 米 砂糖 白もち	ごま	795 30.7 15.7 2.35
13	水	○	麦ごはん	いかの香り焼き 杏仁フルーツポンチ ジャジャン豆腐	いか 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	にんにく 黄桃 パイン みかん 長ねぎ たけのこ 椎茸 玉ねぎ	米 麦 砂糖 ゼリー 澱粉 じゃがいも	ごま油 ごま	839 34.5 18.4 2.44
14	木	○	ごはん	シルバーの照り焼き きんぴら豚丼の具 じゃがいものみそ汁 野菜ゼリー	シルバー 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ ごぼう しょうが 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも ゼリー	油	840 35.1 19.2 2.57
15	金	○	フォカッチャ	クリスピーチキン ゆで花野菜(マネズ) トマトクリームパンネ	鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ しめじ にんにく カリフラワー	澱粉 ペンネ パン 小麦粉	生クリーム オリーブオイル 油 マネズ	790 33.4 31.7 3.67
18	月	○	ごはん	ししゃもごまフライ(2本) ひじきの五目煮 根菜のみそ汁 ベビーチーズ	油揚げ 大豆 さつま揚げ みそ	牛乳 ひじき チーズ ししゃも	にんじん 小松菜	大根 ごぼう	小麦粉 米 砂糖 パン粉 里芋	油 ごま	847 29.9 27.4 3.06
19	火	○	黒糖パン (チョコクリーム)	鶏肉のパンマスト焼き グリーンサラダ 野菜スープ 豆乳アラマツヅエ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー チンゲン菜 にんじん 小松菜	しょうが にんにく きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	パン 砂糖 はちみつ チョコクリーム アラマツヅエ	油	784 34.6 28.3 3.35
20	水	○	麦ごはん	ハムチーズピカタ ポークカレー ぼんかん	ハム 卵 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく りんご ぼんかん	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	847 26.6 23.0 2.07
21	木	○	わかめごはん	さばの文化干し にんじんしりしり 筑前煮	さば ツナ 卵 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう れんこん たけのこ 椎茸	米 砂糖 里芋	ごま 油 ごま油	905 35.0 32.1 3.88
22	金	○	ごはん	春巻 ホイコーロー 卵とソースの中華スープ	豚肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 にら	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン 椎茸 たけのこ	米 砂糖 澱粉 春雨	ごま 油 ごま油	832 29.6 26.0 2.38
★全国学校給食週間★ 1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。この期間中千葉県産の食材を多く使用したり、昔の給食を再現したりします。											
25	月	○	ごはん	鮭の塩焼き 浅漬け 里芋のみそ汁 ミルクプリン	鮭 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 長ねぎ	米 里芋 プリン	ごま	792 34.1 21.6 3.20
26	火	○	丸パン スライス	ハンバーグトマトソース 青菜のソテー 米粉シチュー ヨーグルト	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	小松菜 にんじん ブロッコリー	エリンギ コーン 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも 米粉	オリーブオイル 生クリーム バター	890 36.1 31.7 3.81
27	水	○	麦ごはん (ふりかけ)	ぶりみそ漬けフライ ほうれん草ののり和え すいとん汁	ぶり みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのきたけ 大根 ごぼう 長ねぎ 白菜	小麦粉 米 麦 パン粉 砂糖 澱粉 すいとん	油 ごま	855 28.2 22.5 2.41
28	木	○	中華麺	しゅうまい(2個) 切干大根のナムル しょうゆラーメン(チーズ別)	豚肉 鶏肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 チンゲン菜	切干大根 もやし コーン 長ねぎ しょうが たけのこ 玉ねぎ	中華麺 砂糖 小麦粉 タルト	ごま ごま油	814 35.4 26.5 4.65
29	金	○	ごはん	うなり君の厚焼きたまご 小松菜としめじのおひたし 肉じゃが りんご	卵 油揚げ かつお節 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	しめじ 玉ねぎ 枝豆 りんご	米 砂糖 じゃがいも	油	794 27.5 16.5 2.02

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。

★12日、14日、19日、25日、26日、28日、29日のデザートと、15日のフォカッチャは学校配送です。

学校給食摂取基準(12~14歳)		月平均
熱量: 830kcal		831
たんぱく質: 31.2g(範囲26.9~41.5g)		32.5
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)		24.3
食塩相当量: 2.5g以下		3.00



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

1月分の給食費は、3月1日(月)が納付日(振替日)です。お早めに口座へ入金をお願いします。