

令和4年 1月 予定献立表



大栄分所（後期課程）

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		I補†-(kcal)		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
11	火	○	アーモンドトースト	ABCスープ イタリアンサラダ(ドレッシング) ソフールストロベリー	ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり コーン	パン グラニュー糖 マカロニ	マーガリン アーモンド ドレッシング	778	28.1	28.3
12	水	○	ごはん	まつかぜ焼き 白玉そうじ キャベツの塩昆布あえ いよかんゼリー	とり肉 みそ なると かつお節	牛乳 塩昆布	にんじん こまつな	ねぎ しいたけ 玉ねぎ だいこん キャベツ きゅうり	米 パン粉 煮こみもち さとう ゼリー	ごま ごま油	749	31.3	12.9
13	木	○	ごはん	鶏肉の香味焼き さつま汁 マヨおひたし りんご	とり肉 ふた肉 油揚げ みそ ハム かつお節	牛乳	にんじん こまつな ほうれん草	ねぎ こぼろ ちやし りんご	米 さつまいも	ごま	853	38.4	26.1
14	金	○	ごはん	豚丼の具 けんちん汁 きゅうりの南蛮漬	ふた肉 とり肉 とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう 玉ねぎ だいこん ねぎ きゅうり	米 里芋 さとう	ごま油	808	34.6	23.5
17	月	○	ごはん	チキンカツ(ソース) かぶのみそ汁 千草和え	とり肉 ふた肉 とうふ みそ 油揚げ	牛乳	かぶ葉 にんじん ほうれん草	たまねぎ かぶ キャベツ もやし	米 さとう パン粉 小麦粉	油 ごま ごま油	777	33.5	23.4
18	火	○	ちゅうかめん	パオズ みそラーメンスープ 中華あえ きなこプリン	ふた肉 なると みそ 卵	牛乳	にんじん	ねぎ しいたけ キャベツ コーン 玉ねぎ たけのこ もやし きくらげ きゅうり	中華麺 でん粉 小麦粉 マロニー さとう プリン	油 ごま ごま油	830	33.4	25.2
19	水	○	わかめごはん	さばのゆずみそ煮 みぞれ汁 高野豆腐とひじきの煮物	さば みそ とり肉 なまあげ 高野豆腐	牛乳 わかめ ひじき	にんじん	だいこん ねぎ しいたけ えだまめ	米 でん粉 さとう	ごま油	827	36.1	25.2
20	木	○	ごはん	海鮮焼売 中華丼の具 もやしのナムル 豆乳ブラマンジェ	いか えび かに かにかまぼこ ふた肉 なると うすら卵	牛乳	にんじん チンゲン菜 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きくらげ もやし はくさい	米 でん粉 小麦粉 さとう パン粉 ブラマンジェ	ごま油	836	33.9	22.9
21	金	○	ごはん	豆腐ハンバーグ照り焼きソース とうふとわかめのみそ汁 ほうれん草のおかかあえ ミックスベリーヨーグルト	とうふ ふた肉 とり肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ ヨーグルト	ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ ねぎ もやし キャベツ	米 さとう でん粉 パン粉	油 ごま	778	35.5	18.3
学校給食週間 ~昔の給食①~					学校給食はお弁当を持ってこられない児童のために明治22年に山形県で始まりました。当時の給食「おにぎり・塩鮭・菜の漬物」にちなんで献立です。								
24	月	○	ごはん	さけのしおこうじ焼き すいとん 即席漬	さけ とり肉 なると かつお節	牛乳	にんじん こまつな	だいこん しいたけ はくさい キャベツ つぼ漬	米 すいとん	ごま	751	33.5	17.1
学校給食週間 ~洋食の献立~					昭和中期~後期ごろには食の洋風化がすすみ、コッペパン以外のパンなども給食に登場するようになりました。								
25	火	○	丸パン(横割)	ハンバーグデミグラスソース クリームシチュー ツナサラダ(ドレッシング)	とり肉 ふた肉 ベーコン ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ	パン さとう じゃがいも ミルク	油 ドレッシング	888	35.2	37.7
学校給食週間 ~和食の献立~					昭和中期~後期ごろには米飯なども給食に登場するようになり、和食の献立も登場するようになりました。								
26	水	○	ごはん	赤魚の甘味噌焼き おすい物 ほうれん草のアーモンドあえ いよかん	赤魚 みそ 卵 とり肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ほうれん草	えのきたけ もやし キャベツ いよかん	米 さとう でん粉	アーモンド	718	35.6	16.1
学校給食週間 ~千産千消献立~					成田市、千葉県でとれる食材を多く使った千産千消献立です。伊能歌舞伎米やふた肉(房総ポーク)、さつまいも(大栄愛娘)は大栄産です。								
27	木	○	ごはん (いのうかぶさまい)	いわしの立田揚げごま醤油味 大栄みそ汁 和風サラダ 千葉県産お米のムース	いわし ふた肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう さつまいも ムース	油 ごま	852	34.5	24.7
学校給食週間 ~みんな大好きカレーライス~					1976年頃から、主食でごはんが食べられるようになりました。カレーライスは今も昔も人気メニューの1つです。								
28	金	○	麦ごはん	うなりくん厚焼卵 ポークカレー わかめサラダ(ドレッシング)	卵 ふた肉	牛乳 スキムミルク わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン	米 麦 さとう でん粉 じゃがいも	油 バター ドレッシング	824	28.7	19.8
31	月	○	ごはん	ユーリンチー 中華風卵スープ もやしサラダ アーモンド小魚	とり肉 卵 とうふ ツナ	牛乳 のり 小魚	にんじん ほうれん草	ねぎ しいたけ きくらげ もやし コーン	米 でん粉 米粉 さとう	油 ごま油 ごま アーモンド	867	34.5	28.1

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

学校給食摂取基準 (中学校)		月平均
熱量: 830kcal		809
たんぱく質: 34.3g(範囲26.9~41.5g)		33.8
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)		23.3
食塩相当量: 2.5g以下		3.1

全国学校給食週間

1月24日~30日までは学校給食週間です。この期間には、学校給食の歴史や給食の役割、食文化についてなど、様々な取組が行われています。食べ物や作る人の思いに感謝し、食べることの大切さについても考える機会としています。



【さつまいも】13日 植松和孝(大沼)
【にんじん】11日~14日 伊東泰則(多良良)
【かぶ】荻野宏彰(吉岡)
【ふた肉】13日、17日、27日 飯田裕一(大栄十余三)

●●お知らせ●●
1月分の給食費は、2月28日が納付日(振替日)です。
お早めに口座へのご入金をお願いします。