

令和5年



1月

# よていこんだてひょう



大栄分所（前期課程）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価	
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I総計 - (kcal)
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質 (g)
										脂質 (g)	
										食塩相当量 (g)	
11	水	○	ごはん	まつかぜ焼き 白玉そうじ きゅうりのなんばんづけ いよかんゼリー <small>★お正月献立★</small>	とり肉 なた みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん しいたけ ねぎ きゅうり 玉ねぎ	米 白玉もち 砂糖 ゼリー パン粉	ごま油 ごま	593 24.3 11.8 2.3
12	木	○	ごはん	あじの揚げ煮 豚汁 野菜のしおこんぶ和え <small>★かみかみ献立★ よくかんで食べよう</small>	あじ ぶた肉 とうふ みそ ハム かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	だいこん ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり コーン	米 砂糖 でん粉	ごま ごま油 油	576 28.7 15.3 2.3
13	金	○	ごはん	とり肉のごまつけ焼き ワンタンスープ マヨおひたし	とり肉 ハム かつお節	牛乳	にんじん いら ほうれん草	玉ねぎ もやし	米 ワンタン	ごま	635 28.8 21.1 2.7
16	月	○	ごはん	タンドリーチキン風カツ コンソメスープ こんにゃくサラダ (ドレッシング) みかんクレープ	とり肉 ウインナー	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり	米 じゃがいも クレープ 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ドレッシング	658 21.6 21.3 1.8
17	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	ぶた肉 なた みそ 卵	牛乳	にんじん	ねぎ もやし キャベツ コーン きゅうり きくらげ 玉ねぎ だけのこ しいたけ	中華麺 パン粉 マロニー 砂糖 プリン でん粉 小麦粉	油 ごま ごま油	713 28.7 22.6 2.8
18	水	○	ごはん	菜の花とさつま芋のかき揚げ (しょうゆ) かぶのみそ汁 磯辺あえ	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	かぶ葉 にんじん こまつな 菜の花	玉ねぎ かぶ もやし	米 小麦粉 さつまいも でん粉	油	582 19.8 17.6 2.1
19	木	○	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 とり肉 厚揚げ 高野豆腐	わかめ 牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ねぎ ゆず しいたけ 枝豆	米 でん粉 砂糖	ごま油	643 27.6 21.1 3.2
20	金	○	ごはん	ボークシゅうまい 中華丼の具 もやしのナムル 豆乳ブラマンジェ	ぶた肉 なた とうふ 卵 いか えび	牛乳	にんじん チンゲン菜 こまつな	はくさい 玉ねぎ きくらげ もやし	米 でん粉 ブラマンジェ 砂糖 小麦粉	ごま油 油	747 30.6 26.9 2.5
23	月	○	ごはん	赤魚のあまみそ焼き さつま汁 ほうれん草のアーモンドあえ マスカットゼリー	赤魚 みそ ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな ほうれん草	ごぼう ねぎ キャベツ もやし	米 さつまいも 砂糖 ゼリー	アーモンド	597 26.9 13.2 2.0
24	火	● ミルク ソー デー	食パン	チキンナゲット ビーフシチュー わかめサラダ (ドレッシング)	とり肉 牛肉	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	パン パン粉 じゃがいも でん粉 小麦粉 米粉	油 生クリーム ドレッシング	744 26.6 25.2 3.5
25	水	○	ごはん	さけの塩こうじ焼き すいとん 即席づけ カットいよかん	さけ とり肉 なた 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 つぼ漬け いよかん	米 すいとん	ごま	605 27.0 15.3 2.8
26	木	○	麦ごはん	うなりくん厚焼卵 チキンカレー グリーンサラダ (ドレッシング)	卵 とり肉	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 バター ドレッシング	678 23.6 21.0 2.4
27	金	○	ごはん (伊能歌舞伎米)	いわしの立田揚げごま醤油味 大栄みそ汁 和風サラダ 千葉人参ゼリー	いわし ぶた肉 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 砂糖 さつまいも ゼリー でん粉	油 ごま	634 25.5 18.0 2.3
30	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 砂糖	油 ごま油 ごま アーモンド	720 31.5 25.9 2.6
31	火	○	ソフト麺	ハンバーグデミグラスソース トマトスープ (つけ汁) イタリアンサラダ (ドレッシング)	ベーコン とり肉 ぶた肉	粉チーズ 牛乳 チーズ	にんじん トマト パプリカ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム セロリ しめじ	ソフト麺 砂糖 でん粉	油 ドレッシング	718 28.2 27.0 2.9

★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。

## 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。



### 今月の地元産は…

- 【さつまいも】植松和孝（大沼）
- 【にんじん】伊東泰則（多良貝）
- 【かぶ】狹野宏彰（吉岡）
- 【ぶた肉】1/12、1/20  
飯田裕一（大栄十倉三）  
1/18、1/23、1/27  
斎藤祐治（前林）



### 学校給食摂取基準（基準）

熱量	650kcal	月平均	656
たんぱく質	26.8g(範囲21.1～32.5g)		26.6
脂質	18.1g(範囲14.4～21.7g)		20.2
食塩相当量	2.0g以下		2.5

●●●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。