

令和5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補給 - (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	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	743	29.5	13.3
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 キャベツ きゅうり コーン ごぼう	米 砂糖 でん粉	ごま ごま油	734	35.3	17.6
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	829	37.0	26.3
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	813	26.0	23.9
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 たけのこ 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	832	33.7	25.3
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	742	24.0	20.6
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	826	34.6	25.2
20	金	○	ごはん	ポークしょうまい 中華丼の具 もやしのナムル 豆乳プマンジェ	ぶた肉 なた とうすら卵 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 プマンジェ 砂糖 小麦粉	ごま油 油	901	36.9	29.2
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	752	33.0	14.9
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	759	27.0	27.7
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	765	32.8	17.5
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 ｽﾀｰﾐﾙｸ	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	849	28.4	23.3
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	810	32.2	21.7
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	879	35.6	28.6
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	928	35.2	33.1

★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。

## 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】荻野宏彰（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 （中学校）

	月平均
熱量：830kcal	811
たんぱく質：34.3g(範囲26.9～41.5g)	32.1
脂質：23.1g(範囲18.4～27.6g)	23.2
食塩相当量：2.5g以下	3.0

●●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。