



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		I補け (kcal)			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)			
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g)	食塩相当量(g)		
8	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 梅かまぼこ	牛乳 カタクチワシ	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	872	38.2	23.5	2.8
9	木	○	五目ご飯	あじの塩焼き のりマヨ和え かぶのみそ汁 ブルーヨーグルト	鶏肉 あじ かまぼこ 油揚げ	牛乳のり ヨーグルト	にんじん ほうれん草 かぶ菜	ごぼう 干しいたけ キャベツ れんこん かぶ	米 砂糖	サラダ油 ごま マヨネーズ	768	37.0	18.5	2.9
10	金	○	ご飯	大学芋 おかか和え すき焼き風煮	かつお節 牛肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ 白菜	米 さつま芋 砂糖 おふ	サラダ油 ごま	854	28.0	20.6	2.2
14	火	○	ご飯	赤魚白醤油焼き 納豆和え 貝だくさん豆乳汁 はちみつレモンゼリー	赤魚 納豆 豚肉 油揚げ 豆乳	牛乳	ほうれん草 にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ	米 さつま芋 ゼリー	ごま サラダ油	814	32.6	15.9	2.4
15	水	○	麦ご飯	ブルコギ丼の具 きゅうりとじゃこのナムル フルーツミックス	牛肉 厚揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん いら	玉ねぎ りんご 長ねぎ にんにく きゅうり もやし 桃缶 みかん缶 パイン缶	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	887	31.7	24.0	2.0
16	木	○	ソフト麺	ししゃも磯辺フライ 焙煎ごま和え カレー南蛮 みかん	鶏肉 なると	牛乳 ししゃも 青のり	チンゲン菜 にんじん 小松菜	もやし キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ みかん	ソフト麺 砂糖 片栗粉 パン粉	サラダ油 ごま ドレッシング	910	37.1	30.2	3.1
17	金	○	ご飯	手作り豆腐ハバーグ おろしソース ブロッコリーのツナマヨあえ キャベツのみそ汁	豆腐 鶏肉 豚肉 大豆 ツナ 油揚げ	牛乳	ブロッコリー	玉ねぎ 大根 れんこん コーン キャベツ もやし えのきたけ	米 パン粉 砂糖 おふ	マヨネーズ	843	34.2	26.7	2.6
20	月	○	麦ご飯	豚キムチ 中華和え ワンタンスープ お魚アーモンド	豚肉 かまぼこ なると	牛乳 カタクチワシ	いら にんじん チンゲン菜	にんにく 白菜 長ねぎ きゅうり もやし 干しいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉 マロニー ワンタン	サラダ油 ごま ごま油 アーモンド	807	29.2	19.0	2.7
21	火	○	ご飯	ほきフライ 五目きんぴら えのきのみそ汁 いちご	ほき さつま揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう たけのこ 干しいたけ れんこん えのきたけ いちご	米 砂糖 おふ パン粉	サラダ油 ごま油	772	26.8	18.7	2.5
22	水	○	米粉パン	フランクフルトチップス ゆで花野菜 白菜のクリーム煮	フランクフルト 鶏肉	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー にんじん	カリフラワー 玉ねぎ 白菜 しめじ	米粉パン 小麦粉	マヨネーズ サラダ油 バター 生クリーム	830	32.8	35.6	3.3
公津の杜中3年E組の生徒が考えた献立です														
23	木	○	麦ご飯	鶏のから揚げ 春雨サラダ 野菜スープ 牧場の朝ヨーグルト	鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 葉ねぎ	しょうが 長ねぎ きゅうり 干しいたけ もやし えのきたけ	米 麦 片栗粉 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油	877	37.3	19.2	2.9
★1/24日～30日は全国学校給食週間★ 学校給食は明治22年に山形県で始まったとされています。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	金	○	ご飯	鮭の塩焼き たくあん和え すいとん汁	鮭 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり もやし 大根 干しいたけ 長ねぎ	米 里芋 小麦粉	ごま	759	31.2	17.9	2.8
戦後の給食は「コッペパン・ミルク（脱脂粉乳）・おかず」でしたが、昭和50年ごろから米飯給食が始まりました。カレーライスが人気メニューでした。														
27	月	○	麦ご飯	ポークカレー じゃこ昆布サラダ ヨーグルト和え	豚肉	牛乳 チーズ 昆布 ちりめん ヨーグルト	にんじん トマト 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ 桃缶 みかん缶 パイン缶	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター ごま ごま油	894	26.7	21.9	2.7
公津の杜中3年A組の生徒が考えた献立です 人気のほうれん草和風サラダを取り入れた、バランスのとれた和風献立を考えてくれました。														
28	火	○	ご飯	さばのみそ煮 ほうれん草和風サラダ けんちん汁 りんご	鯖 豆腐	牛乳のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	えのきたけ ごぼう 大根 長ねぎ りんご	米 砂糖 里芋	サラダ油	822	29.6	22.6	2.9
あげパンは東京の小中学校で生まれたそうです。昭和30年ごろから給食に登場し、人気メニューになりました。														
29	水	○	きなこ揚げパン	肉団子 ツナサラダ キャベツとベーコンのスープ	きな粉 豚肉 鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり コーン もやし キャベツ 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃが芋	サラダ油	836	31.0	36.6	3.5
千葉県でとれる食べ物を多く取り入れた千産千消献立です。豊かな大地・海に囲まれた千葉県では様々な食べ物がとれます。地元の食べ物を味わいましょう。														
30	木	○	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	781	29.0	20.9	2.8
31	金	○	ご飯	しゅうまい きゅうりともやしのナムル マーボー豆腐	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん いら	きゅうり もやし コーン にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮	ごま ごま油 サラダ油	871	31.3	29.4	2.6

★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。

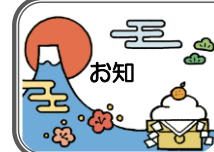
★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。

学校給食摂取基準 (中学校)	月平均
熱量: 830kcal	835
たんぱく質: 30.0g(範囲26.9~41.5g)	32.0
脂質: 25.1g(範囲18.4~27.6g)	23.6
食塩相当量: 2.5g以下	2.7



学校給食が始まったころは「栄養をとる」という目的でしたが、今では、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たす「食育」という目的も加わっています。ぜひ、全国学校給食週間に給食への理解を深めて「食」について改めて考える機会にしてほしいと思います。

学校給食週間の給食には、昔の給食や地場産物を多く取り入れた献立などが登場します。お楽しみに♪



12月分の給食費の口座振替日(納付日)は、1月31日です。お早めに口座への入金をお願いします。