

# 1月 予定献立表



我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	牛乳	献立名			主な材料とその働き						栄養価				
			主食	主菜・副菜	デザート	主に血・肉・骨になる		主に体の調子を整える		主に体温や力になる		主な栄養素	成長期に大切な栄養			
						魚・肉・卵 大豆製品	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類 芋類 砂糖	油脂類 種実類		カルシウム	鉄		
たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	mg	mg									
8	火	○	ご飯	筑前煮 大根のみそ汁 まんてん黒豆	みかん	鶏肉 黒豆 油揚げ さつま揚げ 生揚げ	牛乳 わかめ	人参 いんげん 小松菜	ごぼう れんこん たけのこ ねぎ 大根 干し椎茸 みかん	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	838 Kcal 34.4 g 19.3 g 3.7 g	441	4.4	
9	水	○	マーボー丼	もやしナムル かにかまと卵のスープ	オレンジ	豆腐 豚肉 鶏レバー かにかま 卵	牛乳	人参 なら 小松菜	ねぎ 大根 しょうが にんにく もやし オレンジ 干し椎茸	米 麦 でんぶん 砂糖	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	855 Kcal 37.6 g 27.8 g 4.6 g	579	5.6	
10	木	○	ゆかりご飯	ししゃもの彩り揚げ れんこんサラダ お講汁	グレープフルーツ	ハム 豆腐 卵 油揚げ	牛乳 青のり ししゃも	人参 小松菜	きゅうり キャベツ 大根 ねぎ れんこん グレープフルーツ	米 麦 小麦粉 じゃがいも こんにやく	マヨネーズ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	875 Kcal 33.4 g 28.9 g 3.9 g	540	3.7	
11	金	○	長崎チャーメン	豆腐とキャベツのスープ	白玉あずき	豚肉 いか うずら卵 えび 鶏肉 豆腐 あずき	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	ねぎ 白菜 たけのこ 玉ねぎ キャベツ きくらげ	麵 でんぶん 砂糖 白玉	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	880 Kcal 35.5 g 35.9 g 3.6 g	391	3.6	
15	火	○	菜飯	おでん ごぼうサラダ	りんご	揚げポール ハム がんも さつま揚げ 竹輪 生揚げ うずら卵	牛乳 昆布	人参	大根 ごぼう キャベツ きゅうり りんご	米 麦 じゃがいも	マヨネーズ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	829 Kcal 32.6 g 24.2 g 4.1 g	447	4.0	
16	水	○	☆ビーフカレーライス 福神漬	豆腐とひじきのサラダ	キウイ	牛肉 豆腐 ハム	牛乳 ひじき	人参 トマト	玉ねぎ きゅうり にんにく しょうが キウイ りんご 福神漬	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	896 Kcal 30.5 g 27.3 g 3.8 g	433	3.6	
17	木	○	ご飯	豚肉と生揚げのみそ炒め むらくも汁	みかん	豚肉 鶏肉 卵 生揚げ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ ねぎ たけのこ えのき 干し椎茸 しょうが みかん	米 砂糖 でんぶん	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	805 Kcal 34.3 g 23 g 2.5 g	466	4.2	
18	金	○	はちみつパン	シーチキンオムレツ 粉ひき芋 ミネストローネ	グレープフルーツ	ツナ 豚肉 ベーコン 白インゲン豆 卵	牛乳 青のり チーズ 粉チーズ	人参 パセリ トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ にんにく グレープフルーツ	パン じゃがいも マカロニ	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	927 Kcal 36.5 g 30.9 g 4 g	428	3.1	
21	月	○	ご飯 手作り青菜ひりかけ	ホキのガーリックナッツ焼き ひじきのマリネ かぶのみそ汁	スイート スプリング	ホキ ハム 油揚げ かつお節	牛乳 ひじき チリメンジャコ わかめ	人参 小松菜 ほうれん草	かぶ ねぎ きゅうり にんにく スイートスプリング	米 砂糖 さといも	油 マヨネーズ アーモンド ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	828 Kcal 35.6 g 26.6 g 4.3 g	455	5.1	
22	火	○	ターメリックライス	チリコンカーネカレー風味 カントリーポテト 野菜スープ	いよかん	豚肉 牛肉 鶏レバー 大豆 ウインナー	牛乳 青のり 粉チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ しょうが キャベツ にんにく いよかん	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	898 Kcal 33 g 29.5 g 3.5 g	373	5.1	
23	水	○	ご飯	ほっけの粕漬 ピーナツ和え じゃがいもだんご汁	フルーツゼリー	ほっけ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	ねぎ 白菜 大根 玉ねぎ ごぼう もやし キャベツ	米 砂糖 さといも	ピーナツ ピーナツバター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	801 Kcal 32.1 g 16.2 g 2.9 g	439	6.8	
24	木	○	セルフおにぎり	鮭の塩焼き 白菜の佃煮漬 豚汁	干し柿	鮭 豚肉 豆腐	牛乳 のり 昆布	人参 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ 白菜 ゆず 梅干し 干し柿	米 じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	772 Kcal 36.9 g 16.9 g 4.4 g	364	2.9	
25	金	○	ご飯	ハタハタの竜田揚げ わかめとツナの和え物 だまこ汁	りんご	ツナ 鶏肉	牛乳 ハタハタ わかめ	人参 小松菜 せり	キャベツ ねぎ ごぼう まいたけ 白菜 りんご	米 さといも	油 ごま マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	794 Kcal 25.5 g 22.5 g 2.4 g	348	2.6	
28	月	○	トマトスープかけ ご飯	レバーと根菜のかみかみ和え 和風サラダ	ブルーベリー	豚肉 卵 鶏肉 鶏レバー かにかま	牛乳	トマト 人参 小松菜	玉ねぎ もやし きゅうり れんこん ごぼう ブルーベリー	米 麦 砂糖	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	874 Kcal 34 g 26.8 g 3.1 g	356	4.9	
29	火	○	落花生おこわ	揚げ豆腐 つみれ汁	ぼんかん	豆腐 たら いわし 鶏肉 卵 ささげ	牛乳	人参 小松菜	ねぎ 大根 ごぼう えのき 大根 しょうが ぼんかん	米 もち米 でんぶん	油 ごま 落花生	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	807 Kcal 35.2 g 24 g 3.2 g	452	4.1	
30	水	○	高菜ご飯	とり天 けんちん汁	スイート スプリング	鶏肉 卵 豚肉 豆腐	牛乳 チリメンジャコ	人参 高菜 小松菜	ねぎ ゆず ごぼう 大根 スイートスプリング	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにやく	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	826 Kcal 38.7 g 23.1 g 4.9 g	444	3.3	
31	木	○	ソフトフランス	ホワイトシチュー ごまドレサラダ	☆サイダー フルーツポンチ	鶏肉 白花生	牛乳 粉チーズ 生クリーム	人参 プロッコリー	玉ねぎ しめじ もやし キャベツ きゅうり キウイもみ みかん バナナ バイン	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ゼリー サイダー	油 バター ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	838 Kcal 36.2 g 27.1 g 3.8 g	443	2.9	
											今月の平均		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	844 Kcal 34.2 g 25.3 g 3.7 g	435	4.1
											文部科学省基準		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	850 Kcal 28.0 g 26.0 g 3.0 g	420	4.0

※我孫子市教育委員会では、学校給食の安全及び安心な運営を図るために、学校給食の食事前検査として、共同購入品と各校からの希望品について5月より毎月100品目程度の検査を実施しています。また、事後検査として、1週間分の給食をミキサーにかけ、均一に拡散したものをひとつにまとめて測定しています。詳しくは我孫子市ホームページをご覧ください。なお、食材の事前検査により放射性物質が検出されたものは学校給食に使用しません。

※10月4日から我孫子産新米を使っています。ゲルマニウム半導体検出器による放射性物質検査の結果、放射性セシウム134と137ともに「検出せず」でした。

3年生に卒業までにもう一度食べたいメニューを聞きました。1月～3月の給食にできるだけ取り入れますので、お楽しみに！  
☆印のついているメニューが3年生のリクエストメニューです。

- ### 3年生人気メニューランキング
- |    |          |     |            |
|----|----------|-----|------------|
| 1位 | カップアイス   | 6位  | ケーキ        |
| 2位 | カレーライス   | 7位  | 手作りケーキ     |
| 3位 | キムチチャーハン | 8位  | スイートポテト春巻き |
| 4位 | フルーツポンチ  | 9位  | チャーハン      |
| 5位 | アイス大福    | 10位 | カツカレーライス   |

《今月の我孫子産野菜の日》

**小松菜**  
8日(火)、11日(金)  
21日(月)、28日(月)

**さといも**  
21日(月)

**ほうれん草**  
21日(月)