



1 月 献 立 表



令和2年度
我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	献立名			おもな材料とその働き						栄養量			
		牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 mg	脂質 mg
						魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・いも	油脂類			
				お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
7	木	○	【七草の献立】 七草ご飯	松風焼 五目きんぴら 白菜の味噌汁	みかん	鶏肉 豚肉 卵 みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	椎茸 たけのこ ごぼう おぎ はくさい えのき草 みかん	米 麦 パン粉 砂糖 こんにやく	油 ごま	816	35.2	24.3
8	金	○	豚肉丼	大根きゅうりキムチ 煮干し	白玉 ぜんざい	豚肉 あずき	牛乳 煮干し	にんじん	ごぼう 玉葱 えのき草 だいこん きゅうり しょうが	米 麦 しらたき 砂糖 白玉		891	32.6	18.6
12	火	○	【小正月の献立】 小豆ご飯 ごま塩	揚げ出し豆腐の肉みそあん もやしのサラダ 大根の味噌汁	夢オレンジ	あずき 豆腐 豚肉 大豆 みそ ハム 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	ねぎ しょうが もやし きゅうり だいこん えのき草 夢オレンジ	米 麦 砂糖 でんぷん	ごま 油	808	29.3	28.0
13	水	○	2年5組献立【ポイント】食材の摂りすぎと不足が無いように考えた！ ご飯	ぶりの照り焼き 青菜と卵の炒め物 豚汁 煮干し	りんご	ぶり ベーコン 鶏卵 豚肉 豆腐	牛乳 煮干し	ごまつな にんじん	しょうが キャベツ コーン ごぼう だいこん ねぎ りんご	米 麦 砂糖 でんぷん じゃが芋	油	855	39.1	29.1
14	木	○	ミルク チキンライス	ポテトツナオムレツ マカロニスープ	干し プルーン	鶏肉 卵 いんげん豆 ツナ ベーコン ウイナー	牛乳 チーズ	トマト缶 にんじん	玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ キーン ブルーネ	ミルク 米 麦 じゃが芋 マカロニ	バター 油	802	30.0	22.5
15	金	○	ご飯	青菜ふりかけ 豚肉と生揚げのみそ炒め もずくのかきたま汁	お米de みかんタルト	かつお節 豚肉 豆腐 生揚げ みそ 卵 なると	牛乳 わかめ じゃこ もずく	ごまつな にんじん ピーマン	キャベツ 玉葱 ねぎ 椎茸 しょうが	米 麦 砂糖 でんぷん タルト	ごま 油	865	34.7	25.3
18	月	○	ご飯	ますのねぎみそ焼き ひじきの五目煮 じゃが芋の味噌汁	抹茶大豆	鮭 みそ 大豆 鶏肉 油揚げ 竹輪 きな粉	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	ねぎ しょうが 玉葱	米 麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	油	829	41.8	20.3
19	火	○	2年3組献立 摂りづらい3, 4群を多めに入れ、色合い、好み、バランス、量も考えた！ 焼き鳥丼	小松菜のからしあえ けんちん汁 煮干し	みかん	鶏肉 ハム 卵 豆腐	牛乳 煮干し	ごまつな にんじん	ねぎ れんこん 枝豆 キャベツ もやし ごぼう だいこん みかん	米 麦 こんにやく 砂糖 さいも	油 ごま	833	36.9	23.0
20	水	○	ご飯	白菜と豚ひきのとろとろ煮 ポテトみそサラダ わかめスープ チーズ	りんご	豚肉 大豆 ツナ 卵	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ピーマン	はくさい ねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン 玉葱 えのき草 りんご	米 麦 でんぷん じゃが芋 砂糖	油 ごま	871	30.8	25.6
21	木	○	2年3組献立【ポイント】ゴマを使って6群UP、寒いときに食べたくなる料理で食欲UP！ ご飯	ししゃものごま揚げ 我孫子産野菜 味付け海苔 わかめとツナの和え物 白玉雑煮	オレンジ	ツナ 鶏肉 油揚げ なると	牛乳 のり ししゃも わかめ	にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり コーン だいこん 椎茸 ねぎ オレンジ	米 麦 小麦粉 でんぷん 砂糖 白玉	ごま 油	823	35.9	22.7
22	金	○	2年5組献立 摂取量の目安に合う食材を使い、おいしい献立に！2, 3, 4群も十分！ ココア 揚げパン	ツナと大豆のサラダ ミネストローネ 我孫子産野菜	ヨーグルト	ツナ 大豆 ウイナー ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	キャベツ きゅうり 玉葱 セロリー にんにく	パン 砂糖 マカロニ じゃが芋	油	817	29.8	27.0
25	月	○	2年7組献立【ポイント】旬の野菜を入れて、みんなの好きな料理にした！ クリーム スパゲティ	豆腐とひじきのサラダ	りんご ケーキ	鶏肉 豆腐 ハム 卵	牛乳 チーズ クリーム ひじき	にんじん ほうれん草	玉葱 マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ りんご レーズン	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	油 バター ごま	829	31.4	30.2
26	火	○	2年7組献立【ポイント】野菜がたくさん摂れるように、いろいろな料理に野菜を使った！ 梅しらす わかめご飯	たらの天ぷら香味たれかけ 小松菜ともやしの和え物 豚汁 我孫子産野菜	ぼんかん	たら かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ しらす のり	ごまつな にんじん	ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし コーン だいこん ごぼう ぼんかん	米 麦 でんぷん 小麦粉 砂糖 じゃが芋	ごま 油	793	34.9	18.6
27	水	○	2年1組献立 中華料理で統一し栄養バランスを整えた！満足感あり味にも工夫！ 焼肉青菜 チャーハン	じゃが芋のさっぱり和え にら玉スープ チーズ	杏仁豆腐	豚肉 卵 ハム 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな にら	にんにく しょうが ねぎ きゅうり もやし 玉葱	米 麦 じゃが芋 砂糖 でんぷん 杏仁豆腐	油 ごま	766	31.1	24.3
28	木	○	2年1組立案献立【ポイント】主菜と副菜のバランスを考え、旬の食材を入れた！ ご飯	さばのみそ煮 小松菜のからしあえ けんちん汁 チーズ	りんご	さば みそ ハム 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ	ごまつな にんじん	ねぎ しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん りんご	米 麦 砂糖 さいも こんにやく	油	863	35.3	30.5
29	金	○	我孫子のご当地メニュー 白樺派 我孫子産野菜 カレーライス	和風サラダ 煮干し	パイナップル	鶏肉 みそ かまぼこ かつお節	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん ブロッコリー トマト	玉葱 しょうが にんにく りんご キャベツ もやし えのき草 パイナップル	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター	838	29.6	22.4

★我孫子市教育委員会では、学校給食の安全安心な運営を図るため、食材の放射性物質検査を実施しています。詳しくは我孫子市ホームページをご覧ください。
★仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。



食事の前には
うがい！手洗い！！

学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。	丈夫な体と豊かな心を育むために、教育の一環として行われています。

学校給食法第2条より

1月24日から30日は 全国学校給食週間

学校給食週間は、学校給食の意義や役割について理解や関心を深めるための週間です。

今年は、給食について学習をした生徒たちの献立を取り入れました。2年生の家庭科では食生活の自立を学びました。まとめとなる「中学生の一日分の献立」を考える授業では、一人一人が学習を生かして献立を立て、給食にするために必要なことも加味してまとめ上げました。給食は、いろいろな制約がある中で、栄養や食材が十分に詰まっている食事であることを感じ取っている様子が見受けられました。成長期の自分の身体に見合う食事の摂り方と給食の意義を合わせて学ぶ時間となりました。

【ご家庭にお願い】 衛生的に食事をするために、各自のランチクロスを使用します。毎回清潔なものをご用意ください。また、手を洗った後の手拭き用のハンカチなどの持参にもご協力ください。

1か月の平均値	831	33.7	24.5
		16.2%	26.6%
	453	3.7	3.3
文部科学省 基準栄養価	830	13~20 %	20~30 %
たんぱく質、脂質はエネルギーに対する割合(%)	450	4.0	2.5g 未満