

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 種類			カルシウム mg	鉄 mg
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
8	水	○	ゆかりご飯	三色豆の卵焼き ピーナツ和え かぶのみそ汁	みかん	卵 大豆 青えんどう ベーコン 油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参 小松菜	玉ねぎ かぶ えのき もやし キャベツ みかん	米 麦 砂糖	油 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	802 29.2 23.5 3.9 Kcal g g g	400	4.2
9	木	○	我孫子産野菜の日 豆腐のうま煮丼	春雨スープ	バナナ	豆腐 豚肉 なると	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ ねぎ もやし たけのこ しめじ しょうが にんにく バナナ	米 麦 砂糖 春雨 でんぶん	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	800 32.2 20.1 3 Kcal g g g	523	3.9
10	金	○	かにちらし寿司	宝袋 白玉汁 小魚カシューナッツ	グレープフルーツ	かに 卵 油揚げ 桜でんぶ 大豆 鶏肉	牛乳 かゆチイソ ひじきの のり	人参 いんげん 小松菜	たけのこ ねぎ 白菜 ごぼう 玉ねぎ グレープフルーツ	米 砂糖 白玉 さといも	カシューナッツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	785 30.8 20.2 3.7 Kcal g g g	445	3.5
14	火	○	ナン	大豆入りカレーシチュー 揚げごぼうサラダ	ぼんかん	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 みず菜	玉ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ にんにく しょうが マッシュルーム ぼんかん	ナン じゃがいも 小麦粉	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	765 33.4 26.8 3.8 Kcal g g g	411	2.6
15	水	○	我孫子産野菜の日 ご飯	鮭のナッツフライ ジャーマンポテト 大根のみそ汁	はるか	鮭 ベーコン 油揚げ	牛乳 粉チーズ わかめ	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ ねぎ 大根 はるか	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 アーモンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	873 37.3 26.3 3.1 Kcal g g g	357	3.1
16	木	○	五目チャーハン	たらきのこマヨネーズ焼き キムチスープ	ドライブルー	たら えび 牛肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	にんにく しょうが ねぎ しめじ 玉ねぎ キムチ えのき 白菜 もやし ブルー	米 麦	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	805 40.3 27.2 3.9 Kcal g g g	369	3.3
17	金	○	バターライスの えびカレーかけ	野菜スープ	キウイ	えび 白いんげん豆 あさり ベーコン 豚肉	牛乳 粉チーズ	パセリ 人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ グリーンピース マッシュルーム キウイ	米 麦 小麦粉	油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	792 30.5 23 3.9 Kcal g g g	425	5.5
20	月	○	ご飯	ししゃもの磯辺揚げ れんこんサラダ 豚汁	グレープフルーツ	卵 ハム 豚肉 豆腐	牛乳 ししゃも 青のり	人参 小松菜	キャベツ ごぼう きゅうり ねぎ 大根 グレープフルーツ	米 こんにやく じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ 油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	859 34 29.4 3 Kcal g g g	521	3.4
21	火	○	はちみつパン	ポークビーンズ わかめサラダ	スイート スプリング	大豆 豚肉 ベーコン ツナ	牛乳 粉チーズ わかめ	人参	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり スイートスプリング	パン じゃがいも	油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	793 32.1 25.1 3.4 Kcal g g g	407	3.0
22	水	○	ご飯	鶏とカシューナッツの炒め物 ほたてスープ	みかん	鶏肉 ほたて 豆腐 卵	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン 小松菜	大根 たけのこ 干し椎茸 ねぎ しょうが みかん	米 さといも 砂糖 でんぶん	油 ごま油 カシューナッツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	863 34.8 26.3 3.2 Kcal g g g	330	3.2
23	木	○	我孫子産野菜の日 ご飯	吉野煮 キャベツのみそ汁	バナナ	鶏肉 いか 生揚げ うずらの卵 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 いんげん 小松菜	たけのこ ねぎ ごぼう キャベツ バナナ	米 さといも 砂糖	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 36.2 20 3.3 Kcal g g g	432	4.8
24	金	○	セルフおにぎり	鮭の塩焼き きゅうりの土佐漬け けんちん汁	ぼんかん	鮭 豚肉 かつお節 豆腐	牛乳 のり	人参 小松菜	きゅうり 梅干し ごぼう 大根 ねぎ ぼんかん	米 こんにやく じゃがいも	ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	792 35.3 22.9 3.9 Kcal g g g	358	2.7
27	月	○	ご飯	ひじき入り卵焼き 切り干し大根のナムル せんべい汁	りんご	卵 鶏肉 ハム	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ 切り干し大根 白菜 まいたけ りんご	米 せんべい 砂糖 さといも	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	818 29.6 23.9 2.9 Kcal g g g	417	4.2
28	火	○	我孫子産野菜の日 ご飯	いわしのさんが焼き のり和え さつま汁	千葉県産 ミルクプリン	いわし かつお節 鶏肉 卵 豚肉 豆腐	牛乳 のり	人参 しそ 小松菜	ねぎ しょうが もやし ごぼう 大根	米 こんにやく でんぶん さつまいも ミルクプリン	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	795 36.3 22.1 3.1 Kcal g g g	722	8.9
29	水	○	ご飯	わかさぎフリッター 星わかめの金平 石狩汁	ヨーグルト	豚肉 豆腐 鮭	牛乳 星わかめ ヨーグルト わかさぎ	人参 小松菜 いんげん	ごぼう 大根 えのき ねぎ 白菜	米 こんにやく 砂糖 じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	832 34.5 22.8 3.5 Kcal g g g	616	3.9
30	木	○	ビーフカレーライス 福神漬	ツナと大豆のサラダ	オレンジ	牛肉 大豆 ツナ	牛乳 粉チーズ チーズ	人参	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ オレンジ	米 麦 小麦粉	油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	891 32.2 27.6 4 Kcal g g g	402	2.9
31	金	○	我孫子産野菜の日 ナッツトースト	ミネストローネ ブロッコリーと ポテトのサラダ	いちご	ハム ウインナー 豚肉 白インゲン豆	牛乳 粉チーズ	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく セロリ いちご	パン 砂糖 じゃがいも	アーモンド ごま 油 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	863 31.4 32.4 3.9 Kcal g g g	368	2.5
											今月の平均	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	821 33.5 24.7 3.5 Kcal g g g	441	3.9
											文部科学省基準	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	820 30.0 26.2 3.0 Kcal g g g	450	4.0

※仕入れの都合により、献立内容を変更させていただくことがあります。

1月24日～1月30日は学校給食週間です

日本の学校給食は明治22年に初めて実施され、各地に広まりましたが戦争のために中断されました。戦後、食糧難で栄養状態の悪い日本の子ども達を救うため、昭和21年にララ（アジア救済公認団体）から給食用物資の寄贈を受け、給食が再開されました。このことに感謝の意を表すために始まったのが給食週間です。現在では学校給食の意義や役割について理解を深めたり、学校給食の一層の充実を図るために毎年実施されています。学校給食週間中は、給食が始まった当時の献立を振り返ったり、千葉県や各地の郷土料理を味わったり、特徴のある献立が実施されます。



今月の我孫子産野菜

