

1月 予定献立表

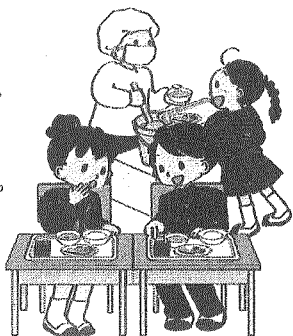
我孫子市立我孫子中学校

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			Kcal	カルシウム 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	木	○	ちらし寿司	揚げ出し豆腐 白玉雑煮	ぼんかん	卵 豆腐 桜でんぶ 鶏肉 油揚げ	牛乳	さやいんげん 人参 小松菜	かんぴょう ねぎ たけのこ しめじ れんこん 大根 ぼんかん	米 白玉もち 砂糖	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	835 30.8 24.8 3.1	474	3.8
9	金	○	コスタリカライス	ひじきのごまネーズサラダ	りんごゼリー	大豆 鶏肉 ハム	牛乳 ひじき	人参 ピーマン パプリカ ホールトマト	玉ねぎ しょうが にんにく きゃべつ	米 麦 砂糖 でんぶ	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	838 30.6 23.2 2.8	398	9.1
13	火	○	焼肉チャーハン	たらのマネズ 焼き キムチスープ	ブルー	牛肉 卵 たら 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 にら パセリ	にんにく しょうが ねぎ 白菜 もやし ブルー	米 麦 砂糖 パン粉	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	810 38.3 26.4 3.0	459	2.7
14	水	○	中華丼	春雨スープ	黒糖ピーナツ	豚肉 いか えび なると うずら卵	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 きくらげ きゃべつ にんにく しょうが もやし	米 麦 でんぶ 春雨 砂糖	油 ごま ピーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	863 35.6 30.2 3.0	365	3.4
15	木	○	ご飯	チキンカツ ポテトサラダ ミネストローネ	バナナ	鶏肉 ソーセージ いんげん豆	牛乳	人参 パセリ ホールトマト	玉ねぎ きゃべつ セロリ にんにく ホールコーン バナナ	米 じゃがいも マカロニ 砂糖	油 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	840 30.5 27.7 2.7	285	2.7
16	金	○	ご飯 (まめまめみそ豆)	じゃが芋の南蛮煮 むらも汁	グレープフルーツ	大豆 卵 高野豆腐 みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	えのき草 ねぎ ごぼう 玉葱 グレープフルーツ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	883 35.9 22.4 3.1	410	4.2
19	月	○	ご飯	さばの香のり焼き もやしのナムル 豚汁	ヨーグルトゼン	さば 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ もやし きゃべつ ごぼう 大根 白菜 ほしほどう	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	817 36.4 25.2 3.0	378	3.7
20	火	○	ごまトースト	冬野菜のクリームシチュー コーンサラダ		鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	きゃべつ 白菜 しめじ きゅうり 玉葱 ホールコーン	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	マーガリン 油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	885 29.7 32.9 3.2	471	2.3
21	水	○	マーボー丼	わかめスープ	フルーツポンチ	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 にら 小松菜	ねぎ しょうが もやし にんにく パイン 黄桃 みかん	米 砂糖 でんぶ	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	817 32.6 22.3 3.1	488	3.7
22	木	○	ゆかりご飯	鶏肉と野菜のごま煮 白菜のみそ汁	オレンジ	鶏肉 みそ 油揚げ うずら卵 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	ねぎ ごぼう 大根 白菜 オレンジ	米 麦 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油 ごま油 かシューナフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	811 32.2 22.2 3.0	485	4.9
23	金	○	すき焼き丼	大根とえのき草のみそ汁	りんご	豚肉 焼き豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 白菜 ねぎ 大根 えのき草 りんご	米 麦 しらたき 砂糖	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	813 33.3 17.5 3.1	412	3.8
26	月	○	給食週間の献立 ご飯	さけの塩焼き ごま和え けんちん汁	ぼんかん	鮭 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	きゃべつ もやし ごぼう 大根 ねぎ ぼんかん	米 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	727 36.8 15.2 2.8	377	2.9
27	火	○	青森県の郷土料 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 大豆	牛乳 ひじき	人参 小松菜 万能ねぎ	玉ねぎ ごぼう きゅうり きゃべつ 切り干し大根 白菜 しめじ りんご	米 せんべい 砂糖 こんにゃく	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	813 32.0 22.7 2.9	438	5.2
28	水	○	千葉県の郷土料理 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 鶏肉 卵 豚肉 豆腐	牛乳 のり	人参 小松菜	ねぎ しょうが もやし ごぼう 大根 きゃべつ	米 こんにゃく でんぶ 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	804 36.6 21.1 3.0	635	8.0
29	木	○	北海道の郷土料理 ご飯	ししやものごま揚げ 荳わかめの金平 石狩汁	ヨーグルト	豆腐 鮭 みそ さつまあげ	牛乳 荳わかめ ヨーグルト ししやも	人参 小松菜 いんげん	ごぼう 大根 たまねぎ	米 こんにゃく 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	866 40.7 25.1 3.2	784	5.1
30	金	○	我孫子中人気献立 ビーフカレーライス 福神漬け	ツナと大豆のサラダ	オレンジ	牛肉 大豆 ツナ みそ	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ しょうが にんにく きゃべつ オレンジ りんご 福神漬け	米 小麦粉 じゃが芋	油 マーガリン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	906 31.9 26.5 3.0	354	4.0
											今月の平均	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	833 34.0 24.1 3.0	450	4.3
											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	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。

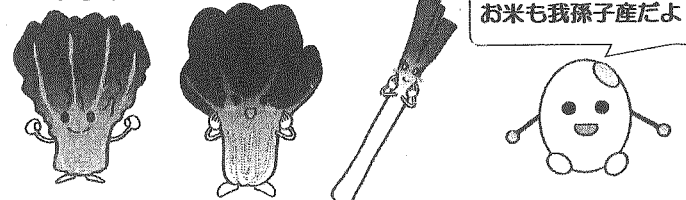
1月24日～1月30日は学校給食週間です

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年にラウ（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

ほうれん草 小松菜 ねぎ



お米も我孫子産だよ!