



1 月 献 立 表



令和4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	たんぱく質 g	脂質 g 食塩相当量g
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
11	水	○	【鏡開きの献立】 ご飯	白菜と豚ひき肉のトロロ煮 ししゃものごま揚げ	白玉 ぜんざい	豚肉 大豆 あずき	牛乳 ししゃも	にんじん ピーマン	はくさい ねぎ しょうが	米 小麦粉 砂糖 白玉もち	油 ごま	914	39.2	26.9
												529	4.4	2.4
12	木	○	七草ご飯	松風焼 大根と車麩の含め煮 きやべつの味噌汁 じゃこナッツ	みはや	鶏肉 卵 みそ 油揚げ	牛乳 しらす干し 煮干し	だいこん 菜 ごま な せり にんじん	だいこん ねぎ しょうが 玉葱 キャベツ もやし えのき みはや	米 砂糖 車麩 小麦粉 パン粉 こんにやく	ごま油 アーモンド	793	39.1	24.9
												494	4.8	3.8
13	金	○	【小正月の献立】 小豆ご飯 ごま塩	ますのマヨネーズ風味焼き 小松菜のからし和え いものかじ	バナナ	ます りんご 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	パセリ ごま な にんじん ほうれん草	にんにく キャベツ もやし だいこん なめこ ねぎ バナナ	米 パン粉 砂糖 里芋	ごま エッグケア	774	36.9	24.7
												391	3.6	2.9
16	月	○	2年7組献立【ポイント】普段出ない食品で2群を摂り、野菜を使う料理を多くした！ ご飯 味のり	肉じゃが きゅうりの辛味漬け 豚汁 チーズ	りんご	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 味のり チーズ	にんじん いんげん	玉葱 きゅうり ごぼう だいこん ねぎ りんご	米 じゃが芋 しらたき 砂糖 さつま芋	油	785	31.7	17.7
												429	3.4	3.0
17	火	○	2年7組献立【ポイント】全体的なバランスを良くしてみんなが好きな献立にした！ スパゲティ ミートソース	ポテトサラダ わかめと卵のスープ 煮干し	チョコプリン	豚肉 大豆 ハム 卵	牛乳 チーズ わかめ 煮干し	にんじん トマト	玉葱 マッシュルーム にんにく きゅうり コーン えのき 茸	スパゲティ じゃが芋 でんぶ プリン	油 エッグケア ごま	786	35.9	28.7
												400	6.0	3.0
18	水	○	ご飯	ホッケの辛味焼き 野菜のごま煮 もずく入りかきたま汁 チーズ	夢オレンジ	ほっけ 鶏肉 生揚げ なると 豆腐 卵	牛乳 もずく チーズ	にんじん いんげん ごま な	しょうが にんにく 玉葱 ごぼう だいこん 夢オレンジ	米 小麦 こんにやく じゃが芋 砂糖 でんぶ	油 ごま	789	40.3	21.7
												524	4.2	3.8
19	木	○	2年5組献立【ポイント】皆の好きな献立で4群が多いから風邪もひきにくくなる！ わかめご飯	豚の生姜炒め 野菜の和え物 豚汁 煮干し	ミニ ぶどうゼリー	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ じゃこ 煮干し	パプリカ にんじん ごま な	玉葱 しょうが もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	米 砂糖 白滝 でんぶ じゃが芋 ゼリー	ごま油	748	35.8	21.5
												504	6.9	3.2
20	金	○	2年1組献立【ポイント】おかずもデザートも中華風にこだわった！ ご飯	揚げ出し豆腐の肉のみそあん 中華春雨サラダ 豆腐チゲ	杏仁豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ ハム	牛乳	にんじん にら	ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり はくさい だいこん えのき 茸	米 小麦 砂糖 でんぶ はるさめ 杏仁豆腐	油 ごま	887	32.3	29.9
												410	5.5	3.9
23	月	○	2年5組献立【ポイント】旬の野菜をたくさん使い、みんなが好きな献立にした！ 親子丼	ほうれん草の和え物 けんちん汁 じゃこナッツ	りんご	鶏肉 卵 かつお節 豆腐	牛乳 のり 煮干し	にんじん 糸みつば ほうれん草	玉葱 干し椎茸 もやし ごぼう だいこん ねぎ りんご	米 小麦 砂糖 里芋 こんにやく	油 アーモンド	810	41.5	22.6
												460	5.4	3.2
24	火	○	2年1組献立【ポイント】普段取りにくい2、3、4群の食品を多く、甘いものも忘れずに！ コッペパン	南瓜のクリームシチュー 水菜とじゃこのサラダ	ココアナッツ	鶏肉 いんげん豆 油揚げ	牛乳 クリーム チーズ じゃこ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー 水菜	はくさい 玉葱 だいこん キャベツ	パン 米粉 砂糖	バター 油 ごま カシューナッツ	767	33.5	28.4
												479	2.9	3.5
25	水	○	2年3組献立【ポイント】好きな献立を中心に2、3、4群を使う献立を組み合わせました！ ご飯	鶏のから揚げ ひじきの五目煮 豚汁 煮干し	プリン	鶏肉 大豆 油揚げ 竹輪 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき 煮干し	にんじん	しょうが にんにく ごぼう だいこん ねぎ	米 砂糖 こんにやく でんぶ じゃが芋 プリン	油	844	42.5	24.3
												426	5.2	3.0
26	木	○	【郷土料理：富山県】 ご飯	いかと里芋の煮物 五目卵焼き だんご入りきのこ汁	みかん	いか 生揚げ 揚げポール 豚肉 おから 卵	牛乳	にんじん いんげん 万能ねぎ ごま な	ごぼう 玉葱 しめじ たけのこ だいこん なめこ えのき ねぎ みかん	米 砂糖 麦 里芋 白玉もち じゃが芋 でんぶ	油	830	36.0	21.5
												405	3.9	3.5
27	金	○	【郷土料理：長野県】 キムタクご飯	さばの竜田揚げ 野菜のごま酢あえ 大平(おおひら)	りんご	豚肉 さば 鶏肉	牛乳	にんじん ごま な	はくさい 玉葱 大根 しょうが もやし 椎茸 キャベツ ごぼう だいこん りんご	米 砂糖 麦 里芋 でんぶ しらたき	油 ごま	828	37.1	29.3
												428	3.8	3.9
30	月	○	【我孫子のご当地メニュー】 白樺派の カレーライス	海藻サラダ 煮干し	パイナップル	鶏肉 みそ ツナ	牛乳 チーズ 海藻 ツナ 煮干し	にんじん ブロッコリー トマト	ねぎ しょうが 玉葱 にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン パイナップル	米 小麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	811	30.3	23.8
												410	3.4	2.9
31	火	○	2年3組献立【ポイント】冬の食材を使ったスープを中心にバランス良い献立にした！ 五目チャーハン	ぎょうざスープ じゃこナッツ	みかん	焼き豚 なると 卵 豚肉	牛乳 煮干し	にんじん ごま な	にんにく しょうが ねぎ もやし はくさい みかん	米 小麦 砂糖	油 ごま アーモンド	728	28.9	24.1
												414	3.5	3.7

☆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。
☆エッグケアとは、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。

1月24日から30日は全国学校給食週間「白樺派のカレー」が給食に登場します！

2学期に2年生が家庭科の授業で食生活について学び、自分たちに必要な栄養と食品を考えて給食の献立を立てました。その中から1月の給食週間に合わせていくつかを実際に提供していきます！献立表に記載の工夫したポイントもご覧ください。

26日：富山県は、海と山に囲まれた山海の幸に恵まれた地域です。一年を通して「いか」が獲れるのでいか料理は、家庭でよく食べられています。

27日：長野県は、海から遠い「山と川の国」です。高原野菜やそば、りんごが有名です。キムタクご飯は塩尻市が発祥地です。

白樺派のカレーとは、大正時代に我孫子市の手賀沼近くで暮らした白樺派の文人が好んで食べたカレーのことで、我孫子で生まれ、親しまれているカレーです。白樺派のカレーと名乗るには以下の3つの条件があります。我孫子市では、これから担っていく子ども達に地元の味を覚えてもらいたいという願いから給食で白樺派のカレーを出しています。



①大正時代に流通していたカレー粉(C&B純カレー粉)を使う

現在主流のカレー粉を使うのではなく、白樺派のカレーが生まれた時代のカレー粉を使うことで当時の味を再現します。

②味噌を使う

白樺派の文人にカレーをふるまった柳宗悦の妻・兼子さんにバーナード・リーチが味噌を入れることを提案したのが白樺派のカレーの始まりです。給食では、我孫子市内にある江戸時代の安政二年(1855)から続く味噌屋さんから作られた味噌を使っています。

③国産肉・地元産野菜を使う

大正時代には今ほど食品の流通が発達していなかったため、国産の肉や地元でとれた野菜を使ってカレーを作っていました。

1か月の平均値	806	36.1	24.7
	447	17.9%	27.5%
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	4.5	2.5g未満

【持ち物 毎日忘れずに！】
・ランチョウクロス・ハンカチ など
手を洗った後、自然乾燥やジャージで拭いている様子を多くみかけます。衛生的な生活のためにも持参しましょう。

【給食停止と給食費返金について】
感染症も含めて、長期間の欠席などで給食を止めて返金ができるのは、以下の2つを満たす場合などです。
①給食停止の申請をする。(給食停止依頼書の提出)
②連続(土日祝を除く)して5日以上欠席する。
詳細は、4月に配布した『「給食停止・給食費」についてのお知らせとお願い』をご参照ください。