

1 月 献 立 表

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 g	脂質 g
						魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも類・ 砂糖	油脂類 糖実類			
			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			
8	水	○	麻婆豆腐丼	胡麻ドレサラダ	バナナ	豆腐 豚肉 大豆 みそ チキン水煮	牛乳	にんじん にら	干し椎茸 しょうが にんにく キャベツ きゅうり バナナ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま	799	34.7	25.2
9	木	○	【七草の献立】 七草ごはん	松風焼き ひじきの五目煮 もやしのみそ汁	ミニ みかんゼリー	鶏肉 卵 みそ 大豆 油揚げ 竹輪	牛乳 しらす ひじき	だいこん ごまつな しょうが にんじん	しょうが 玉葱 ねぎ キャベツ もやし えのき草	米 砂糖 小麦粉 パン粉 こんにやく ゼリー	ごま 油	778	36.7	25.1
10	金	○	【鏡開きの献立】 ごはん	白菜と豚挽肉のトホ煮 ししゃものごま揚げ	もち入り 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 にんにく	米 小麦粉 小麦粉 砂糖 もち	ごま 油	926	39.5	26.3
14	火	○	ごはん	たらとじゃが芋の揚げ煮 だいこんのキムチ きゃべつのみそ汁	みかん	たら 大豆 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが 枝豆 だいこん きゅうり キャベツ ねぎ えのき草 みかん	米 小麦粉 じゃが芋 こんにやく 砂糖	油 ごま	770	34.4	20.9
15	水	○	【小正月の献立】 小豆ごはん ごま塩	鮭の辛み焼き もやしと油揚げの和え物 いものこ汁	カップde ヤクルト	あずき さけ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 カップde ヤクルト	ごまつな にんじん	しょうが にんにく もやし キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	米 小麦粉 さといも こんにやく	ごま 油	785	39.3	23.9
16	木	○	ココアあげパン	コールスローサラダ マカロニ入りポトフ じゃこナッツ	パイナップル	チキン水煮 豚肉	牛乳 煮干し	にんじん	キャベツ きゅうり 玉葱 かぶ セロリ パイナップル	パン 砂糖 じゃが芋 ツルムバス	油 エッグケア アーモンド	833	31.4	29.6
17	金	○	ごはん じゃこふりかけ	生揚げとキャベツのみそ炒め 中華風コンソープ チーズ	りんご	かつお節 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 卵	牛乳 チーズ じゃこ	にんじん ピーマン チンゲン菜	キャベツ ねぎ 干し椎茸 しょうが 玉葱 えのき草 りんご	米 小麦粉 片栗粉	ごま 油	759	33.3	23.1
20	月	○	スパゲティ ミートソース	水菜とじゃこのサラダ	ホットケーキ	豚肉 大豆 油揚げ 卵	牛乳 チーズ じゃこ	にんじん ほうれん草 トマト水煮 だいこん キャベツ	玉葱 マッシュルーム にんにく だいこん キャベツ	スパゲティ 砂糖 ホットケーキ粉	油 ごま バター	872	36.7	27.8
21	火	○	【2年2組考案献立】冬のスタミナメニュー！冬に特に必要な栄養がたくさん摂れる食材を使った！	レパニラ炒め もずく入りかきたま汁	シークワー サーゼー	さば 油揚げ 豚レバー なた 豆腐 卵	牛乳 もずく お魚 アーモンド	にんじん ピーマン にら ごまつな	しょうが もやし 玉葱 にんにく	米 小麦粉 片栗粉 ゼリー	ごま 油	773	37.7	26.2
22	水	○	【2年1組考案献立】野菜が嫌いな人も食べられる！人気メニューで野菜を食べよう!!	根菜 キーマカレー	かぼちゃサラダ わかめとエノキのスープ 煮干し	りんご	豚肉 大豆 ハム 豆腐	牛乳 チーズ わかめ 煮干し	にんにく ねぎ しょうが れんこん きゅうり コーン えのき草 りんご	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 片栗粉	油 エッグケア ごま	846	35.1	27.8
23	木	○	ごはん	サバのにんにく煮 小松菜と切干のナムル にらたま汁	国産 オレンジ	さば みん 豚肉 豆腐 卵	牛乳	ごまつな にんじん にら	ねぎ しょうが 切干だいこん オレンジ	米 小麦粉 片栗粉	ごま 油	834	34.8	30.4
24	金	○	【全国学校給食週間 1月24日～30日】 目玉焼き チーズトースト	ビーフシチュー コーンのサラダ	スイーツ ポテト	まるおムレツ 牛肉 チキン水煮	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉葱 しょうが にんにく マッシュルーム キャベツ だいこん コーン	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖 さつまポテト	バター 油	990	39.4	41.5
27	月	○	【大阪府の献立】 菜飯	お好み風かき揚げ 白菜のごまお浸し 粕汁	ミニ ぶどうゼリー	卵 豚肉 菜葉だし えび いか 竹輪 豆腐 かつお節	牛乳 青のり	ごまつな 青菜 にんじん	キャベツ ねぎ コーン はくさい だいこん	米 小麦粉 小麦粉 ながいも じゃが芋 ゼリー	油 ごま	800	31.3	24.2
28	火	○	【石川県の献立】 さつま芋ごはん	車麩の治部煮 かき玉汁 煮干	プルーン	鶏肉 油揚げ 豆腐 卵	牛乳 煮干し	にんじん ほうれん草 ごまつな	しょうが たけのこ 干し椎茸 だいこん ねぎ えのき草 ブルーベリー	米 小麦粉 小麦粉 さつま芋 さといも 焼きそば	ごま 油	799	37.2	21.1
29	水	○	【千葉県の献立】 ごはん ひじきふりかけ	アジのさんが焼き 小松菜のからしあえ さつま芋のみそ汁	ヨーグルト	かつお節 あじ 鶏肉 卵 みそ ハム 油揚げ	牛乳 ひじき のり わかめ ヨーグルト	にんじん ごまつな	ねぎ しょうが キャベツ もやし 玉葱	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 さつま芋	油 ごま	777	38.8	17.7
30	木	○	【茨城県の献立】 ごはん	そぼろ納豆 じゃが芋の南蛮煮 ぬっぺ汁	スイーツ スプリング	納豆 豚肉 生揚げ みそ 油揚げ するめ	牛乳	にんじん いんげん	切干だいこん 玉葱 干し椎茸 ごぼう れんこん だいこん スイーツスプリング	米 小麦粉 じゃが芋 こんにやく 砂糖 さといも	油 ごま	825	36.1	22.0
31	金	○	白樺派の カレーライス	わかめサラダ チーズ	ぼんかん	鶏肉 みそ ツナ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ブロッコリー トマト	玉葱 しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン ぼんかん	米 小麦粉 じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター 油	812	29.4	25.7
											☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもあります。			
											☆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か月の平均値	822	35.6	25.8
												456	4.8	3.2
											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



9日「七草ごはん」
本来は「粥」ですが、給食ではご飯を炊きます。春の七草のうち、せり、すずしろを使います。

10日「鏡開き」(もち入りぜんざい)
鏡開きは11日ですが、給食では10日に乾燥小豆を炊いてぜんざいになります。生徒もよく知る行事食のひとつです。



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。24日から30日の献立について紹介します。

- 24日 2年生は、授業で食の自立を学びながら全校生徒のための献立を立てました。11月以降3月までに各クラスの代表献立を取り入れています。
- 27日 今年、大阪で万博が開催されます。おなじみのお好み焼きをかき揚げにアレンジするほかに粕汁は、酒づくりが盛んな関西で酒かすを使った料理として親しまれています。
- 28日 昨年、震災に見舞われた石川県は、伝統野菜など独特な食文化が発達している地域です。治部煮は、江戸時代から祝いの席でふるまわれてきました。
- 29日 漁師料理の「なめろう」を焼いて「さんが焼き」がつくれ、山仕事の携帯食としていたようです。この日は、千葉県産の食材を多く使っています。
- 30日 水戸ならではの小粒の納豆を利用した「そぼろ納豆」が庶民の味として定着しています。つくば地域のぬっぺ汁には「するめ」が入るのが特徴です。