



# 1月 給食献立表



令和3年度

我孫子市立湖北中学校

日	曜日	牛乳	献立名			血や肉・骨になる		体の調子を整える		体温や力になる		栄養量					
			主食	主菜・副菜	デザート	①魚・肉 卵・大豆 たんぱく質	②牛乳 小魚・海藻 無機質(カルシウム)	③緑黄色 野菜 カロチン	④その他の野菜 果物・きのこ ビタミンC	⑤穀類 芋類・砂糖 炭水化物	⑥油脂 種実類 脂肪	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	食塩 相当量 g
11	火	○	(春の七草を覚えよう) 七草風雑炊	芋と豚肉の甘辛和え 三種の豆のあえ物	ヨーグルト	鶏肉 豚肉 ハム 大豆 小豆	牛乳 しらすぼし ヨーグルト	人参 せり かぶの葉 小松菜	ねぎ 大根 白菜 かぶ とうもろこし ごぼう レモン 枝豆	米 さつまいも 砂糖 でんぷん	油 ごま マヨネーズ	698	32.3	26.3	549	5.5	3.2
12	水	○	麦ご飯	鯖の山椒焼き 茎わかめのぎんぴら 生揚げとキャバツのみそ汁	みかん	鯖 さつま揚げ 生揚げ	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜	ごぼう もやし 玉葱 キャバツ みかん	米 麦 砂糖 ごま油	油 ごま ごま油	797	29.3	29.1	374	3.0	3.1
13	木	○	きなこ 揚げパン	ワンタンスープ フレンチサラダ チーズ	いよかん	豚肉 鶏肉 ハム きな粉	牛乳 チーズ	小松菜 人参	ねぎ 玉葱 もやし 白菜 とうもろこし きゅうり キャバツ 干し椎茸 いよかん	パン 砂糖 ワンタンの皮 じゃがいも	油 ごま油	813	29.1	28.2	565	2.1	4.0
14	金	○	そばろ ご飯	豆腐とえびの中華炒め いりこアーモンド	お汁粉	鶏肉 鶏肉 えび ウズラの卵	牛乳 煮干し	人参 小松菜 チンゲン菜	白菜 玉葱 生姜 ねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん 白玉	油 ごま ごま油 アーモンド	819	37.7	21.8	466	5.6	2.4
17	月	○	麦ご飯	鶏肉とごぼうのつくね マカロニサラダ 大根のみそ汁 いりこ	スイート スプリング	鶏肉 大豆 鶏卵 豆腐 ハム 油揚げ	牛乳 煮干し	人参 小松菜	ごぼう 玉葱 キャバツ ねぎ 大根 スイートスプリング	米 麦 砂糖 でんぷん マカロニ じゃがいも	油 ごま マヨネーズ	822	32.6	23.4	442	4.5	3.2
18	火	○	クリーム パスタ	水菜とじゃこのサラダ	ドーナッツ	鶏肉 油揚げ 鶏卵	牛乳 チーズ 生クリーム ちりめんじゃこ	人参 パセリ 水菜	玉葱 とうもろこし マッシュルーム にんにく 生姜 大根 キャバツ	スパゲティ 砂糖 小麦粉	油 バター ごま油 ごま	814	34.1	28.5	511	3.3	2.8
19	水	○	親子丼	白菜のレモン漬け わかめのみそ汁	はるか	鶏卵 油揚げ 凍り豆腐 鶏卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜 さやいんげん	玉葱 干し椎茸 えのきたけ 白菜 レモン はるか	米 麦 砂糖 じゃがいも 車麩	油 ごま	744	29.4	21.1	373	3.4	3.5
20	木	○	麦ご飯	麻婆豆腐 拌三絲(ばんさんすう) いりこカシューナッツ	バナナ	豚肉 豆腐 ハム	牛乳 煮干し	人参 にら 小松菜	生姜 にんにく 玉葱 干し椎茸 ねぎ 白菜 だけのこ きゅうり もやし キャバツ バナナ	米 麦 砂糖 でんぷん 春雨	ごま油 油 カシューナッツ ごま	743	28.6	20.8	455	3.7	2.7
21	金	○	(我孫子産野菜の日) 麦ご飯	鱈のねぎみそ焼き 筑前煮 白玉汁	ポンカン	鱈 鶏肉 なると 生揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	ねぎ たけのこ ごぼう 干し椎茸 大根 白菜 ぼんかん	米 麦 砂糖 白玉 里芋	油 ごま	776	35.1	15.8	369	3.0	2.9
24	月	○	(学校給食週間・思い出の給食) ゆかり ご飯	卵焼き ひじきのマリネ のっぺい汁	グレープ フルーツ	鶏卵 ハム いんげん豆 鶏肉 かまぼこ	牛乳 しらすぼし ひじき	人参 小松菜	玉葱 とうもろこし きゅうり もやし しめじ 大根 ねぎ ごぼう グレープフルーツ	米 麦 砂糖 里芋 でんぷん	ごま 油 マヨネーズ	733	26.3	23.2	394	3.1	3.9
25	火	○	(鹿児島県の郷土料理と特産物) 鶏飯	野菜の昆布和え	大学芋	鶏肉 鶏卵	牛乳 昆布	人参 小松菜 葉ねぎ	干し椎茸 たくあん 生姜 白菜	米 麦 砂糖 さつまいも	油 ごま	723	24.2	20.7	352	2.6	2.7
26	水	○	(我孫子市・思い出の給食) 麦ご飯	白樺派カレー いかくんサラダ いりこ大豆	パイナップル	鶏肉 いんげん豆 いかの燻製 大豆	牛乳 チーズ 煮干し	人参	玉葱 セロリ グリンピース マッシュルーム りんご かぶ きゅうり キャバツ レモン パイナップル	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター	796	30.9	19.0	370	3.7	2.8
27	木	○	(茨城県の郷土料理と特産物) 麦ご飯	龍ヶ崎コロッケ しょぼろ納豆 蓮根と水菜のみそ汁	メロン ゼリー	豚肉 いんげん豆 鶏卵 納豆 油揚げ	牛乳	人参 水菜	玉葱 切干大根 大根 ごぼう れんこん	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも パン粉 ゼリー	油 ごま油	907	30.6	24.2	457	6.0	3.1
28	金	○	(千葉県県の郷土料理と特産物) さつま芋 ご飯	いわしの山河焼き 野菜のピ-ナッツ和え 千葉県産野菜のみそ汁	いちご	鶏肉 いわし 油揚げ 鶏卵	牛乳	小松菜 人参	ねぎ 生姜 もやし 玉葱 大根 いちご	米 砂糖 さつまいも 小麦粉	油 ごま油 落花生	741	31.3	24.1	462	4.5	3.7
31	月	○	ビビンバ	ケランマリ トック入りスープ	ひとくち ゼリー	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 鶏卵 大豆	牛乳 チーズ	人参 チンゲンサイ 小松菜	ぜんまい もやし 大根 干し椎茸 えのきたけ ねぎ	米 麦 トック 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	781	32.5	26.7	469	6.4	2.8
											今月の平均	780	30.9	23.5	441	4.0	3.1
											栄養量の基準	830	27~ 41.5	18.4~ 27.7	450	4.5	2.5

☺ 食材の発注の都合上、献立を一部変更させていただくことがありますので、ご了承ください。  
 ☺ 食品成分表が改訂されました。エネルギーの算出方法の変更により、科学的確からしさが向上しましたが、見かけのエネルギーが平均9%減少しています。基準値は、改訂前の算出方法のため、「今月の平均エネルギー量」が低く見えますが、これは食品成分表改訂によるものです。ご了承ください。

## 今月の給食目標・・・学校給食の歴史を知ろう！

給食週間には、全国の小中学校で、郷土料理や世界の料理など特別献立が実施されています。湖北中では、先生方にご協力頂き、出身地の郷土料理や特産物を使った料理、思い出の給食を実施します。給食室前の給食コーナーには、先生方の思い出の給食について掲示される予定です。お楽しみに。

## 学校給食週間

- 北海道 荒井先生、伊藤先生「から揚げカレー」「豚丼」「石狩鍋(鮭の入ったお鍋)」「ざんざん」「ジンギスカン(ラム肉)」特産物は、かぼちゃ、あずき、とうもろこし、人参、玉葱、じゃがいもなど。
- 青森県 山崎(ゆ)先生「けのしる」野菜や高野豆腐を細かく切ってみそ汁に入れた体が温まる青森の寒い冬にぴったりの汁です。特産物は、りんご、にんにく、ねぶた漬。
- 福島県 鈴木(彩)先生「いか人参(するめいかと人参を細く切り、煮きり正油につけたもの)」「凍みもち(蒟蒻料理)」特産物は、桃、米、さやいんげん、さやえんどうなど。
- 群馬県 田中先生、鈴木(由)先生「ソースかつ丼」「焼きまんじゅう(みそだれをつけて焼いたパンのようなもので群馬県民のソウルフード)」特産物は、蒟蒻、下仁田ネギ、梅、高原キャバツ、梨、りんごなど。
- 新潟県 小林先生「棒鱈の煮つけ」真鱈を乾燥させた棒だらを水で戻し、蒟蒻等と甘辛く煮込んだ料理。特産物は、米、のど黒、南蛮えび、笹団子など。
- 東京都 藤枝先生、内田先生、矢後先生「おでん」「柳川鍋(どじょう)」「もんじゃ焼き」 埼玉県 斎藤先生「おつきりこみ(幅の広いうどんの煮込みうどん)」特産物は、深谷ねぎ、草加せんべい、狭山茶など
- 千葉県 校長先生、教頭先生、廣島先生、越川先生、佐藤先生、山本先生、松岡先生、大鹿先生、押部先生、川村先生、石和田先生、戸辺先生、野口先生、花嶋先生、森先生、福司先生、中里先生、猪野先生  
「みそビーナッツ」「祭りすし」「はば雑煮(房州産のはばのりを使用した雑煮)」「鯨のオーロラソース」「銚子の伊達巻寿司」「菜の花の混ぜご飯」特産物は、落花生、伊勢えび、薩摩芋、梨など。
- 茨城県 永沢先生、山崎(大)先生、滝川先生「米とさつま芋みそ汁」「れんこんパン(給食用パン)」「龍ヶ崎コロッケ」「しょぼろ納豆」特産物は、れんこん、米、さつま芋、メロンなど。
- 福岡県(八女地方) 村上先生「鬼の手こぼし(もち米とうるち米を半々にし、孟宗竹の皮で三角に包みゆでたまき)」「じゃがいもまんじゅう(じゃがいもを団子の皮で包みゆでたおやつ)」
- 鹿児島県 鶴田先生「鶏飯」奄美の郷土料理。鶏肉、卵、たくあん等をのせたご飯に甘めのだし汁をかけて食べます。特産物は、さつま芋など。
- ジャマイカ ALTシャノン先生「ライス&ピース」「ジャークチキン」「アキー&ソルトフィッシュ」特産物は、マンゴー、ブルーマウンテンコーヒー(主に日本に輸出されジャマイカ人は飲まない)

