



# 1月給食予定献立表

令和6年1月9日  
我孫子市立湖北台中学校

今月の給食目標；学校給食の歴史を知ろう。（学校給食の始まりとその歴史を知り、学校給食を支えているたくさんの方々に感謝していただきます。）

日付・曜	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		栄養価			
		主食	主菜・副菜	デザート	①魚・肉 卵・大豆 蛋白質	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 ビタミンC	⑤穀類 芋・砂糖 炭水化物	⑥油脂 脂質	主な栄養	成長期に大切な 栄養		
10水	○	七草風ご飯	松風焼き ハリハリ漬け のっぺい汁 煮干し大豆	いちごゼリー	鶏肉 卵 みそ おから 豚肉 豆腐 大豆	牛乳 くきわかめ 煮干し	人参 小松菜	大根 かつお 生姜 玉ねぎ 葱 ねぎ 切り干し大根 きゅうり ごぼう	米 麦 パン粉 砂糖 じゃが芋 片栗粉 ゼリー	ごま油 けしの実	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	763 kcal 34.6 g 21.1 g 3.7 g	484 mg	5.9 mg
11木	○	鏡開き献立 豆腐のうま煮丼	野菜のごま酢和え	おしるこ	豆腐 豚肉 うす ら卵 小豆	牛乳 ごま	人参 青梗菜 小松菜	玉ねぎ しめじ にんにく 生姜 キャベツ	米 麦 砂糖 片栗粉 白玉餅	油 ごま油 ごま ねりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 kcal 33.2 g 21.7 g 2.4 g	501 mg	4.7 mg
12金	○	ご飯	鮭のきごまヨネーズ焼き ひじきの五目煮 貝たくさんみそ汁	ぼんかん	さけ みそ 大豆 竹輪 油揚げ 生揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	人参 いんげん 小松菜	えのき しめじ まいたけ 玉ねぎ ごぼう 葱 大根 ねぎ ぼんかん	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ サラダ油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	810 kcal 37.0 g 28.1 g 2.5 g	432 mg	4.6 mg
15月	○	ご飯	さばのみそ煮 野菜のアーモンド和え けんちん汁	いよかん	さば みそ 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	ねぎ 生姜 キャベツ もやし ごぼう 大根 いよかん	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	アーモンド ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	843 kcal 32.2 g 31.6 g 3.3 g	380 mg	3.9 mg
16火	○	鮭とほうれん草の クリームパンネ	わかめサラダ	おからマフィン	さけ ベーコン ツナ 豆乳 おから 卵	牛乳 生クリーム 粉チーズ わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり	パンネ 薄力粉 砂糖 チョコレート	油 バター ごま マーガリン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	895 kcal 37.1 g 37.9 g 2.8 g	560 mg	3.2 mg
17水	○	ご飯 手作りひじきふりかけ	大豆入り肉じゃが 豆腐と大根のみそ汁 煮干し	りんご	かつお節 豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ひじき わかめ 煮干し	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ 大根 えのきたけ ねぎ りんご	米 麦 砂糖 しらす じゃが芋	ごま サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	772 kcal 33.8 g 17.1 g 3.3 g	469 mg	5.9 mg
18木	○	アーモンドトースト	ミネストローネ ごまドレサラダ	ネーブル オレンジ	ベーコン ウィンナー 豚肉	牛乳 粉チーズ	人参 トマト	玉ねぎ セロリー にんにく もやし キャベツ きゅうり オレンジ	食パン 砂糖 マカロニ じゃが芋 砂糖	マーガリン アーモンド 油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	848 kcal 29.0 g 34.9 g 3.4 g	379 mg	2.5 mg
19金	○	キムタクご飯	ししゃものいそべ揚げ 切り干し大根のナムル にらたま汁	いよかん	豚肉 豆乳 ハム 卵 豆腐	牛乳 ししゃも あおのり	人参 なら	白菜キムチ たくあん ねぎ キャベツ きゅうり 切り干し大根 もやし いよかん	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま ごま油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	808 kcal 39.1 g 28.1 g 3.9 g	607 mg	4.2 mg
22月	○	ご飯	レバーのオーロラ煮 水菜とじゃこのサラダ 豚汁	ぼんかん	豚レバー みそ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 水菜 小松菜	生姜 きゅうり 大根 キャベツ 玉ねぎ ごぼう ねぎ ぼんかん	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋 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	800 kcal 32.9 g 22.8 g 2.7 g	406 mg	9.6 mg
23火	○	チキンライス	スペイン風オムレツ ウインナーとキャベツのスープ 煮干しアーモンド	プリン	鶏肉 卵 ベーコン ウィンナー 白いんげん豆	牛乳 チーズ 煮干し	人参 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	米 麦 じゃが芋 プリン	バター 油 アーモンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	852 kcal 38.3 g 30.7 g 3.6 g	508 mg	4.5 mg
24水	○	学校給食週間① 子ぎつねご飯	ハタハタの彩り揚げ きりたんぼ汁	りんご	鶏肉 油揚げ はたはた 豆乳	牛乳 あおのり	人参 いんげん 小松菜	生姜 ねぎ まいたけ 白菜 りんご	米 麦 砂糖 薄力粉 片栗粉 きりたんぼ 里芋 しらす	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	820 kcal 32.0 g 24.5 g 3.1 g	519 mg	3.4 mg
25木	○	学校給食週間② 白樺派のカレー	コールスローサラダ	サイダー フルーツポンチ	豚肉 みそ ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく りんご キャベツ コーン きゅうり レモン みかん 缶 ハイナッフル缶 もも缶 バナナ	米 麦 じゃが芋 薄力粉 砂糖	サラダ油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	923 kcal 28.1 g 29.2 g 3.3 g	326 mg	3.6 mg
26金	○	学校給食週間③ ご飯 千葉県産のりの佃煮	千草焼き ひじきのごまネーズ和え つみれ汁	ヨーグルト	卵 鶏肉 ハム つみれ	牛乳のり ひじき ヨーグルト	人参 こねぎ 小松菜	玉ねぎ 葱 キャベツ ごぼう 大根 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 里芋	ごま油 ねりごま マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	780 kcal 32.1 g 24.6 g 3.3 g	472 mg	5.2 mg
29月	○	学校給食週間④ セルフおにぎり	鮭のゆうあん焼き 白菜の塩昆布和え 栄養すいとん	黒糖カシューナッツ	さけ 豆乳 豚肉	牛乳 昆布	人参 小松菜	梅干し 白菜 きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 薄力粉 片栗粉 じゃが芋 黒砂糖	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	773 kcal 34.6 g 19.0 g 3.1 g	332 mg	2.9 mg
30火	○	学校給食週間⑤ トウキビご飯	ホッケのフリッター 昆布サラダ 石狩鍋汁	夕張メロンゼリー	ほっけ 卵 ハム さけ 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	コーン キャベツ もやし きゅうり えのきたけ 大根 ねぎ	米 麦 薄力粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく ゼリー	バター 油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	797 kcal 34.3 g 23.5 g 4.0 g	385 mg	3.2 mg
31水	○	きなこ揚げパン	肉団子スープ ツナと大豆のサラダ	いよかん	きな粉 豚肉 鶏肉 ツナ 大豆	牛乳 チーズ	人参 青梗菜	生姜 ねぎ 干し椎茸 葱 もやし 白菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ いよかん	パン 砂糖 片栗粉 春雨	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	908 kcal 38.9 g 33.0 g 3.1 g	505 mg	7.5 mg

☆☆☆1月24日は「学校給食記念日」☆☆☆ 1月24日から30日は「全国学校給食週間」です！

この「全国学校給食週間」とは、学校給食の歴史を学び、学校給食について考えてもらう1週間のことです。  
⇒学校給食はなぜ始まったの？なぜ、地産地消を推進するの？この機会に各地の食文化（郷土料理）も学びましょう。

- 1日目；秋田県の郷土料理きりたんぼ汁を作ります。ハタハタの彩り揚げの「ハタハタ」は秋田県の県魚です。
- 2日目；我孫子市のご当地グルメ、白樺派のカレーです。C&Bというカレー粉を使う事、隠し味に味噌を加えるのがポイントです。
- 3日目；海に囲まれ、温暖な気候の千葉県ではたくさんの農林水産物が生産されています。千葉県産の食材料をたくさん使って給食を作ります。
- 4日目；学校給食の始まりとされる明治22年山形県鶴岡町の忠愛小学校で提供された昼食と食料難の時代に食べられたすいとんを紹介します。
- 5日目；石狩鍋汁は、サケで有名な石狩川の河口にある石狩町から生まれた漁師料理です。

♥卒業リクエストメニュー実施！ ※卒業する前に3年生がもう一度食べたいリクエストしてくれた給食のメニューを実施します。（1～3月の給食で実施予定）  
今月は、フルーツポンチ、きなこ揚げパン、プリンです。3年生の皆さん、湖北台中学校の給食の味を卒業しても忘れないでください！

しっかり朝食をとってから登校しましょう。 ☆主菜・主菜・副菜がそろって栄養バランスもよくなります。

