



1月 献立表



令和4年1月7日
我孫子市立久ヶ家中学校

日・曜	牛乳	献立名			主に体を作るもとになる		主に体の調子を整える		主に体温や力になる		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
		主食	主菜・副菜	デザート	魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・芋類	油脂類						
					たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミンA(カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質	kcal	g	g	mg	mg	g
11	○	七草・餅開きの献立 我孫子産野菜の日 七草ご飯	さわらの彩りマヨネーズ焼き 五目きんぴら せいがく餅の雑煮(千葉の郷土食)	みかん	さわら、さつま揚げ、鶏肉、なると	牛乳、しらす干し	こまつな、せり、にんじん、さやいんげん	ごぼう、れんこん、だいこん、はくさい、干し椎茸、ねぎ、みかん	米、麦、こんにやく、砂糖、白玉団子	エッグゲア、油	830	34.9	24.5	337	2.6	3.5
12	○	きな粉揚げパン	白菜と肉団子のスープ じゃがいもとツナのサラダ煮干し	オレンジ	きな粉、豚肉、鶏肉、豚肝臓、豚、ツナ	牛乳、チーズ、煮干し	こまつな、にんじん	ねぎ、しょうが、はくさい、干し椎茸、玉葱、きゅうり、オレンジ	パン、砂糖、かたくり粉、はるさめ、じゃがいも	油	838	34.3	32.7	429	3.7	3.2
13	○	ターメリックライス	えびと白菜のクリーム煮 カリカリポテトサラダ	ハイナップ	えび、あさり、ベーコン、白花豆、豆乳	牛乳、クリーム、チーズ	にんじん	玉葱、はくさい、マッシュルーム、もやし、キャベツ、きゅうり、パイナップル	米、麦、薄力粉、じゃがいも、はちみつ	バター、油	868	27.1	32.6	368	4.6	2.1
14	○	豆腐のうま煮井	切干大根のナムル	♥アップル スイートポテト	豆腐、うずら卵、豚肉、ハム、卵、豆乳	牛乳、クリーム	にんじん、チンゲンツアイ	玉葱、ぶなしめじ、にんにく、しょうが、干し椎茸、切干大根、キャベツ、きゅうり、りんご(缶詰)	米、麦、かたくり粉、さつまいも、砂糖	油、ごま、バター	908	30.2	28.1	436	3.5	2.2
17	○	ご飯	肉じゃが 納豆 かまぼこきやべつのごまマヨ和え煮干し	ぼんかん	納豆、豚肉、かまぼこ	牛乳、煮干し	にんじん、さやいんげん、こまつな	玉葱、干し椎茸、キャベツ、ぼんかん	米、麦、じゃがいも、しらす、砂糖	油、エッグゲア、ごま	800	30.5	20.9	431	4.9	2.3
18	○	ご飯 青菜ふりかけ	レバーと根菜のみそがらめ コーンと卵のスープ	オレンジ	かつお節、豚肝臓、みそ、ベーコン、豆腐、たまご	牛乳、じゃこ、わかめ	こまつな、にんじん	しょうが、ごぼう、れんこん、コーン、コーン、玉葱、干し椎茸、オレンジ	米、麦、砂糖、かたくり粉、さつまいも	ごま、油	820	30.1	21.2	369	8.1	2.6
19	○	ご飯	大豆とじゃこの揚げ煮 千草焼き 大根と豚肉のみそ煮	スイート スプリング	大豆、卵、鶏肉、生揚げ、豚肉、みそ	牛乳、こうなご	にんじん、こねぎ	玉葱、だいこん、ごぼう、干し椎茸、しょうが、スイートスプリング	米、麦、かたくり粉、砂糖、こんにやく	ごま、油	814	34.4	28.5	403	4.0	1.9
20	○	スープスパゲッティ ♥海藻サラダ 大豆小魚カレー風味	♥米粉の オレンジ ケーキ	えび、あさり、ベーコン、ツナ、大豆、卵	牛乳、海藻、煮干し	にんじん、ほうれんそう	玉葱、ぶなしめじ、コーン、えのきたけ、にんにく、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、しょうが、わががジュス、マーマレード、オレンジピール	スパゲッティ、ごま、マーガリン、砂糖	油、ごま	905	34.4	31.1	437	7.8	3.8	
21	○	れんこんご飯	揚げ出し豆腐そぼろあんかけ たら鍋汁 チーズ	バナナ	豚肉、油揚げ、豆腐、鶏肉、たらみそ	牛乳、チーズ	にんじん、こねぎ、こまつな	れんこん、えだまめ、えのきたけ、だいこん、はくさい、ねぎ、バナナ	米、もち米、砂糖、かたくり粉、じゃがいも	油	793	31.8	25.5	607	3.4	4.0
24	○	石川県の献立 ご飯	にぎずの磯辺揚げ きやべつのごまマヨ和え 治部煮(じぶに)	ヨーグルト	卵、ツナ、鶏肉、生揚げ	牛乳、にぎずあおのり、ヨーグルト	こまつな、にんじん、ほうれんそう	キャベツ、コーン、たけのこ、だいこん、干し椎茸	米、麦、薄力粉、かたくり粉、さつまいも、焼き芋、砂糖	油、エッグゲア、ごま	763	34.2	21.3	645	7.4	1.5
25	○	♥白樺派のカレーライス 我孫子産野菜の日	ツナと大豆のサラダ 福神漬け 煮干し	りんご	鶏肉、みそ、ツナ、大豆	牛乳、チーズ、煮干し	にんじん	玉葱、にんにく、しょうが、大根(福神漬)、キャベツ、きゅうり、りんご	米、麦、薄力粉、じゃがいも	油、バター	901	30.8	28.9	389	3.1	3.3
26	○	韓国の献立 ご飯	ヤンニョムチキン のりのナムル トック入りスープ アーモンド	一口 ぶどう ゼリー	鶏肉、たまご	牛乳、のり	こまつな、にんじん、チンゲンツアイ	しょうが、にんにく、もやし、豆もやし、ねぎ、干し椎茸	米、麦、かたくり粉、砂糖、トックゼリー	油、ごま、アーモンド	840	38.6	26.8	378	3.4	3.4
27	○	千葉県の献立 ご飯	さばの山椒焼き 菜花のアーモンド和え さつま汁	ぼんかん	さば、豚肉、みそ	牛乳	なばな、にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、もやし、だいこん、ねぎ、ぼんかん	米、麦、砂糖、さつまいも、こんにやく	アーモンド 油	848	30.6	32.4	338	3.1	3.0
28	○	会津ソースカツ丼 福島県の献立	こづゆ 大豆小魚青のり風味	ネーブル	豚肉、卵、ほたてが、かつお節、大豆	牛乳、煮干し、あおのり	にんじん、ほうれんそう	キャベツ、だいこん、干し椎茸、きくらげ、ネーブル	米、麦、薄力粉、パン粉、砂糖、さつまいも、しらす、焼きふ	油	830	37.2	19.3	388	3.8	2.6
31	○	コッペパン いちごジャム	チーズ入りオムレツ ♥ポトフ 煮干し	りんご	ツナ、卵、ウィンナー、豚肉、ベーコン	牛乳、チーズ、クリーム、煮干し	パセリ、にんじん	いちごジャム、玉葱、キャベツ、りんご	パン、じゃがいも	油	809	35.7	29.5	442	3.2	3.4

※食材料入荷の状況等により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。

食事の前には手洗い、うがいをしっかりしよう！

～持ち物のお願い～
・ランチクロス(個人の机に敷くので毎日清潔なものを。)
・エプロン、三角巾(給食当番時に必要です。)

今月の平均栄養価	837	33 (16%)	26.9 (29%)	426	4.6	2.9
文部科学省摂取基準	830	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	450	4.5	2.5 未満

1月24日から30日は「全国学校給食週間」 ～学校給食の歴史を知り、給食の意義や役割について考える期間です～

24日…治部煮は石川県金沢市の代表的な郷土料理(加賀料理)。生地をすだれにくるんでゆでた「すだれ麩」は欠かせない材料です。
 25日…手賀沼のほとりに住んでいた白樺派の文人たちが食べていたカレーはみそが隠し味。我孫子産の米、野菜を使います。
 26日…韓国では定番のフライドチキン。トックはうるち米を原料としたお餅で煮込んで崩れにくいのが特徴です。
 27日…千葉県の特産物であるさつまいも、さば、菜花などを取り入れた献立です。千葉県の恵みに感謝しましょう。
 28日…豪雪地である福島県会津地方では保存が効く干し貝柱でだしをとり、野菜を入れた海と野菜の幸が満載の「こづゆ」が郷土料理です。お正月や冠婚葬祭には欠かせない料理で、朱塗りの会津塗器でいただきます。



3学期は3年生からのリクエストメニュー(♥)を取り入れていきます。