

# 1月のきゅうしょくこんだてひょう

日 に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもな働きと栄養素				栄養価(えいようか)							
			しゅしょく 主 食	しゅさい 主 菜・副 菜	デザート	ねつちから 熱・力 のもとになる		ち 血・肉・骨 をつくる		おも から 主 に 体 の 調 子 を 整 え る		エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	カル シ ウ ム	鉄	塩 分
						たんぱく たんぱく たんぱく	し 脂 質	たんぱく たんぱく	む き し 質	い ろ の こ い や さい 野菜	そ の た の や さい 野菜 くだ もの 果 物 ・ きの こ						
8	水	○	七草風ごはん	豆腐の真砂揚げ 切干し大根のハリハリ漬け お講汁	ゆめ 夢オレンジ	こめむぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	とうふ だいす とりにく えび たまご あぶら あけ かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ くわがめ	になじん こまつな	たまねぎ しょうが きゅうり きりぼし だいこん きゅうり だいこん はくさい オレンジ	643	26.0	19.5	501	3.4	2.3
9	木	○	あびこ産野菜の日 黒糖パン	ポークビーンズ わかめサラダ	スイート スプリング	パン じゃがいも さとう	あぶら ごま	だいす ベーコ ン ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう こなチーズ わかめ	になじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり スイートスプリング	616	27.8	19.2	362	2.6	2.8
10	金	○	はしの日 ごはん	鯖のごまみそ焼き 油揚げと野菜の和え物 けんちん汁	はるか	こめむぎ さとう じゃがいも こんにゃく	ごま ごまあぶら	さば あぶら あけ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな になじん	キャベツ もやし しめじ ごぼう だいこん ねぎ はるか	621	28.3	19.5	356	2.7	1.9
14	火	○	★ミルメークココア ツナ カレーピラフ	★フライドポテト 白菜とベーコンのスープ	りんご	こめむぎ じゃがいも	バター あぶら	ツナ ベーコ ン いんげん まめ	ぎゅうにゅう あおのり	になじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース はくさい りんご	642	19.2	20.7	284	1.9	1.7
15	水	○	ごはん	ますのガーリックナッツ焼き 切干し大根のナムル 里いものみそ汁	きな粉ナッツ	こめむぎ パンこ さとう さいも	マヨネーズ アーモ ンド ごまあぶら ごま カシューナッツ	ます ハム あぶら あけ きなこ	ぎゅうにゅう	こまつな	にんにく キャベツ きゅうり きりぼし だいこん たまねぎ えのき ねぎ	697	29.7	27.2	339	3.1	1.9
16	木	○	あびこ産野菜の日 焼き肉 チャーハン	ししゃものごま揚げ 春雨スープ	★いちご クレープ	こめむぎ さとう ごむぎ でんぶん はるさめ	あぶら ごま あぶら	ぶたにく かまぼ こ たまご なると	ぎゅうにゅう ししゃも	になじん ピーマン こまつな	にんにく しょうが ねぎ もやし えのきたけ たけのこ	706	30.2	27.4	582	3.7	2.8
17	金	○	ごはん	とりと野菜のごま煮 キャベツのみそ汁 小魚大豆	ゆめ 夢オレンジ	こめむぎ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごま	とりにく うずら たまご なまあげ あぶら あけ だいす	ぎゅうにゅう にぼし	になじん いんげん こまつな	ごぼう だいこん キャベツ えのき ねぎ オレンジ	617	25.7	18.1	468	3.8	1.8
20	月	○	★みそ ラーメン	ささみとにらのナムル	★スイート ポテト春巻き	ちゅうかめん さとう ごむぎ はるさめ かつまいも	あぶら ごま あぶら ごま バター	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	チンゲンツアイ になじん にら	コーン もやし ねぎ にんにく しょうが キャベツ	693	23.5	25.3	314	1.6	2.5
21	火	○	ごはん	たらこのマヨネーズ焼き 和風サラダ のっぺい汁	ヨーグルト	こめむぎ さいも こんにゃく でんぶん	マヨネーズ あぶら ごま	だら かに かま とりにく あぶら あけ	ぎゅうにゅう	になじん こまつな	しめじ えのき たまねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん ごぼう ほししいたけ	628	28.5	18.4	428	5.5	2.1
22	水	○	ビーフ カレーライス	福神漬け しめじのサラダ	みかん	こめむぎ じゃがいも ごむぎ	バター あぶら	ぎゅうにゅう ベーコ ン	ぎゅうにゅう こなチーズ	になじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご しめじ きゅうり キャベツ みかん	679	21.4	21.9	293	1.8	2.3
23	木	○	マーボー丼	春雨サラダ 小魚ナッツ	バナナ	こめむぎ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごま あぶら ごま アーモ ンド	とうふ ぶたにく かに かま	ぎゅうにゅう にぼし	になじん にら	ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ バナナ	686	27.2	21.2	483	2.8	2.4
24	金	○	昔の給食 セルフ おにぎり	さけの塩焼き 白菜の塩昆布漬け 栄養すいとん	きな粉大豆	こめむぎ ごむぎ でんぶん じゃがいも さとう	ごま	さけ とりにく だいす きなこ	ぎゅうにゅう こんぶ	になじん こまつな	うめぼし はくさい きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	614	29.1	13.3	321	2.5	2.2
27	月	○	給食委員会の献立 フレンチ トースト	アルファベットスープ 豆腐とひじきのサラダ	ほんかん	パン さとう マカロニ じゃがいも	バター あぶら ごま ごまあぶら	たまご ぶたにく ベーコ ン しろいんげん まめ とうふ ハム	ぎゅうにゅう ひじき	になじん こまつな トマト	たまねぎ きゅうり ほんかん	606	25.2	19.7	370	2.7	2.2
28	火	○	6年2組代表献立 ごはん	吉野煮 冬野菜のみそ汁	りんご	こめむぎ さいも さとう でんぶん	あぶら	いか とりにく うずら たまご なまあげ あぶら あけ	ぎゅうにゅう	になじん いんげん	ごぼう たけのこ だいこん はくさい ねぎ りんご	627	27.6	18.0	381	3.5	2.1
29	水	○	千葉県 の郷土料理 ごはん	ちぐさ焼き ひじきとキャベツのサラダ つみれ汁	千葉県産 にんじんゼリー	こめむぎ さとう でんぶん さいも ゼリー	ごま あぶら	たまご とりにく ハム たら いわし	ぎゅうにゅう ひじき	になじん ぼんとう ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ しょうが ねぎ ほししいたけ だいこん ごぼう	619	24.4	18.1	359	3.9	1.9
30	木	○	★きな粉 揚げパン	ツナと大豆のサラダ 白菜と肉団子のスープ		パン さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごま あぶら	きなこ ツナ だいす ぶたにく とりにく しるはなまめ	ぎゅうにゅう チーズ	になじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが ねぎ もやし	604	27.2	24.0	352	2.2	2.3
31	金	○	6年1組代表献立 ひじきごはん	ささみのレモンソースかけ のりあえ 豚汁	いちご	こめむぎ さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく	あぶら	とりにく あぶら あけ かつおぶし ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき のり	になじん いんげん こまつな	にんにく レモン キャベツ もやし コーン ごぼう だいこん ねぎ いちご	675	33.2	19.9	394	3.9	2.6

\* 食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

3学期は11月の残菜0月間で、1ヶ月残菜0を達成したクラスのリクエストメニューを実施します。  
★印のメニューがリクエストメニューです。お楽しみに！

今月の平均	645	26.7 16.6%	20.7 28.9%	387	3.0	2.2
文部科学省基準 (中学年)	650	エネルギー の 13~20%	エネルギー の 20~30%	350	3.0	2.0

## 1月24日～「全国学校給食週間」です

戦後の食糧難の中、外国からの支援物資を使って学校給食が再開されたことに感謝し、学校給食の歴史や意義、役割について考えるための1週間です。昔の給食、千葉県の郷土料理、給食委員会が考えた献立、6年生が考えた献立を実施します。  
※30日(木)は小中一貫の日で慌ただしいため、学校給食週間特別献立は実施しません。

