

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			おもなしょくざいとはたらき						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	ち にく・ほね 血・肉・骨をつくる		おも からがたよし ととの 主に体の調子を整える		ねつ ちから 熱・力のもとになる		エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	カル シ ウ ム	鉄	塩 分
						たんぱく 質	むきしつ 無 機 質	いろ 色 の こ い 野菜	た ま ね ぎ の や まい 果 物	たん す い か ぶ つ 炭 水 化 物	し つ 脂 質						
11	水	○	鏡開き献立 みそ煮こみうどん	わかめとツナの和え物 青のり大豆	白玉あずき	とりにく ツナ あずき だいず	ぎゅうにゅう わかめ あお のり	こまつな にん じん	だいこん はくさい しめじ ねぎ キャベ ツ	うどん さとう さといも	マヨネーズ	606	24.0	17.4	344	3.5	2.6
12	木	○	マーボー丼	ツナサラダ	りんご	ぶたにく とう ふ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ あお のり	にんじん たら こ	ねぎ もやし にんに く きゅうり キャベツ コーン ほししいたけ りんご	こめ むぎ さ とう でんぶん	あぶら ごまあ ぶら ごま	627	25.6	21.6	404	2.4	2.0
13	金	○	ミルメーク キャラメル 黒糖パン	マカロニグラタン 和風サラダ 白菜スープ		えび とりにく ベーコン かに かま	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ほう れんそう パセ リ こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし はく さい マッシュルーム	パン マカロニ パンこ こむぎ こ ミルメーク じゃがいも	バター ごま あぶら	629	24.8	20.4	511	3.8	2.9
16	月	○	から揚げ カレーライス	福神漬け ごまドレサラダ	オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし にん にく しょうが りんご ぶくじんづけ オレン ジ	こめ むぎ さ とう こむぎこ	マーガリン あ ぶら ごま	686	26.1	20.9	312	2.1	2.5
17	火	○	ごはん	たらきのこマヨネーズ焼き ひじきの五目煮 大根のみそ汁	バナナ	とりにく たら あぶらあげ だ いず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こま つな	しめじ えのき たま ねぎ ごぼう たけの こ だいこん えのき ねぎ バナナ	こめ むぎ さ とう こんにやく	あぶら マヨ ネーズ	630	27.8	18.3	347	3.4	2.4
18	水	○	ターメリックライス	チリコンカーネカレー風味 カリカリポテトサラダ	グレープ フルーツ	ぶたにく ウイ ンナー ハム だいず	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり にん にく しょうが グレー プフルーツ	こめ むぎ じゃがいも さ とう	あぶら マーガ リン	649	23.7	22.0	303	2.4	1.8
19	木	○	五目ごはん	ししゃもの磯辺揚げ 米粉だんご汁	ひとくち ピーチゼリー	とりにく ぶた にく とうふ た まご	ぎゅうにゅう ししゃも あお のり	にんじん こま つな いんげ ん	たけのこ ごぼう だ いこん はくさい ね ぎ	こめ むぎ さ とう こむぎこ ゼリー	あぶら ごま	653	27.9	20.4	444	4.7	2.5
20	金	○	ミルメーク メロン ゆかりごはん	手づくりぎょうざ もやしのナムル トック		ぶたにく とり にく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん たら こまつな	キャベツ ねぎ にん にく しょうが はくさ い	こめ むぎ さ とう トック ミ ルメーク ぎよ うざのかわ	ごまあぶら	623	21.6	16.7	375	3.0	2.3
23	月	○	ごはん	さばのピーナツねぎソース 切り干し大根のナムル じゃがいものみそ汁	はるか	さば ハム あ ぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こま つな	ねぎ にんにく キャ ベツ しょうが きゅう り きりほしだいこん えのき はるか	こめ むぎ さ とう じゃがも	ピーナツ ごま あぶら	651	26.6	20.7	310	2.5	2.3
24	火	○	学校給食週間・日本で初めての給食 セルフおにぎり	鮭の塩焼き 白菜の塩昆布漬け のっぺい汁	ぼんかん	さけ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こま つな	はくさい きゅうり だ いこん ごぼう ほし しいたけ ぼんかん うめほし	こめ むぎ	ごま	594	28.8	14.1	327	2.0	2.9
25	水	○	学校給食週間・沖縄県の郷土料理 シシジュシー	マーミナチャンプルー もずくのスープ	黒糖ピーナツ	ぶたにく とう ふ たまご か つおぶし かに かま	ぎゅうにゅう もずく	にんじん たら こ チンゲンサイ	だいこん ほししい たけ キャベツ たら こ にんにく コーン え のき くるざとう	こめ むぎ	ピーナツ あぶ ら	619	28.6	21.9	389	2.7	3.0
26	木	○	学校給食週間・千葉県の郷土料理 ごはん	いわしのさんが焼き ひじきとキャベツのサラダ さつま汁	グレープ フルーツ	いわし とりにく たまご ぶたに く あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんじん こま つな	しょうが ねぎ キャ ベツ ごぼう ねぎ だいこん グレープ フルーツ	こめ むぎ さ つまいも こん にく こむぎこ	ごま あぶら	684	28.9	21.8	388	4.1	2.3
27	金	○	学校給食週間・熊本県の郷土料理 高菜ごはん	じゃがいもの金平 タイピーエン	スイート スプリング	たまご ぶたに く ずらのた まご えび	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ	にんじん 高 菜こまつな い んげん	もやし はくさい ね ぎ きくらげ スイート スプリング	こめ むぎ さ とう じゃがい も はるさめ	ごま あぶら ご まあぶら	624	23.7	17.2	370	2.9	3.5
30	月	○	学校給食週間・給食委員会が考えた献立 抹茶きな粉 揚げパン	コーンポタージュ ハム入りサラダ 小魚大豆	みかん	きなこ だいず ハム ベーコン	ぎゅうにゅう かえりにほし なまクリーム	にんじん パセ リ	きゅうり たまねぎ コーン キャベツ み かん	パン さとう こ むぎこ	あぶら ばたー	624	24.0	23.6	383	2.0	2.7
31	火	○	ごはん	親子煮 白菜のみそ汁	ココアナッツ	とりにく たまご なまあげ あぶ らあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いん げん こまつな	たまねぎ えのき は くさい ねぎ	こめ むぎ さ とう じゃがい も	あぶら カ シューナッツ コ コア	663	26.8	23.6	372	3.6	2.1

※食材入荷等の状況により、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。

太字下線は、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です。
4年2組、5年2組、6年3組のリクエストメニューは2月以降に実施します。お楽しみに♪

今月の平均	637	25.9	20.0	372	3.0	2.5
文部科学省基準 (中学年)	640	18 ~ 32	18 ~ 21	350	3.0	2.5 未満

1月24日~30日は、「全国学校給食週間」

戦後、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。千葉県の郷土料理、各地の名物料理、昔の給食、給食委員会が考えた献立を実施します。昔の給食では、ラップを使って自分でおにぎりをにぎってみましょう！