

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	しゅじやい 主 菜・副 菜	デザート	ちく・にく・ほね をつくる		おもにからだの調子を整える		ねつ・ちから 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	そ の 他 の 野 菜 果 物	たんずい か ぶ つ 炭 水 化 物	し つ 脂 質						
10	水	○	チキン カレーライス	ごまドレサラダ	りんご	とりにく ハム	ぎゅうにゅう こな チーズ	にんじん	たまねぎ しょう が にんにく も やし キャベツ きゅうり りんご	こめ むぎ さとう じゃ がいも こ むぎこ	あぶら バ ター ごま あ ぶら ごま	644	23.7	18.6	313	1.9	2.7
11	木	○	鏡開き献立・あびこ産野菜の日 みそ煮込み うどん	わかめとツナのあえ物 小魚ナッツ	白玉あずき	とりにく あ ずき ツナ	ぎゅうにゅう わか め かえり にほし	にんじん こまつな ほうれんそ う	だいこん はくさ い ねぎ しめじ キャベツ	うどん さ とう いも さ とう しらた ま	マヨネーズ カシュー ナッツ	624	24.1	17.0	390	3.2	2.5
12	金	○	ごはん	ホキのガーリックナッツ焼き じゃがいもの金平 かぶのみそ汁	ひとくち みかんゼリー	ホキ とう ふ ぶたに く	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげ ん	かぶ ねぎ え の き にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう パ ン こ ゼ リー	マヨネーズ アーモンド ごま あぶ ら ごま あ ぶら	659	26.9	18.7	321	6.8	2.6
15	月	○	ツナカレー ピラフ	スペイン風オムレツ 野菜スープ	スイーツ スプリング	ツナ たま ご ベー コン ぶたに く あさり	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	マッシュルーム たまねぎ コーン グリーンピース セロ リ キャベツ スイ ートスプリング	こめ むぎ じゃがいも	バター あ ぶら	645	27.0	22.6	325	3.9	3.2
16	火	○	ごはん	鶏と野菜のごま煮 白菜のみそ汁	はるか	とりにく う ずらのたま ご なま あ げ あぶ ら あ げ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげ ん	はくさい えの き だい こん ご ぼ う ねぎ は る か	こめ むぎ じゃがいも さとう こ ん に やく	ごま あ ぶ ら	620	22.7	19.2	392	3.2	2.1
17	水	○	マーボー丼	野菜のナムル 小魚ナッツ	オレンジ	ぶたに く だ い ず と う ふ	ぎゅうにゅう か えり に ほし	にんじん こ ま つ な	ほししいたけ ね ぎ しょう が に ん に く も やし キャ ベツ き り ほ し だ い こん オ レ ン ジ	こめ むぎ さ とう で ん ぶ ん	あぶら ご ま あ ぶ ら ア ー モ ン ド ご ま	641	26.3	22.5	471	3.1	2.2
18	木	○	ごはん	たらきのこマヨネーズ焼き ひじきの五目煮 キャベツのみそ汁	きなこ ナッツ	たら だ い ず と り に く と う ふ き な こ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう たけ の こ キャ ベツ え の き ね ぎ し う	こめ むぎ さ とう こ ん に やく さ とう	マヨネーズ あぶら カ シュー ナ ツ ツ	650	30.0	22.5	363	3.8	2.4
19	金	○	黒糖パン	ホワイトシチュー 和風サラダ	バナナ	とりにく か ま し ろ は な ま め	ぎゅうにゅう な ま ク リ ー ム こ な チ ーズ	にんじん ブ ロ ッ コ リ ー	たまねぎ マッ シュ ル ー ム も やし キャ ベツ き ゅう り パ ナ ナ	パン じゃ がい も こ む ぎ こ	バター あ ぶ ら ご ま	643	24.7	19.2	401	1.9	2.7
22	月	○	あびこ産野菜の日 ごはん	ししゃものから揚げ のり和え 豚汁	グレープ フルーツ	ぶたに く と う ふ か つ お ぶ し	ぎゅうにゅう し し や も の り	にんじん こ ま つ な	キャベツ も やし コー ン ご ぼ う だ い こ ん ね ぎ グ レ ー プ フ ル ー ツ	こめ むぎ で ん ぶ ん じゃ がい も さ とう こ ん に やく	あぶら	639	28.8	18.1	508	3.0	2.5
23	火	○	コスタリカ ライス	ツナサラダ	りんご	だ い ず と り に く ツ ナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピー マ ン パ プ リ カ	たまねぎ マッ シュ ル ー ム し ょう が に ん に く キャ ベツ き ゅう り コー ン も やし り ん ご	こめ むぎ	あぶら ご ま バ ター	611	22.4	18.7	299	2.2	1.6
24	水	○	千葉県の郷土料理 ごはん	味付けのり ぎせい豆腐 つみれ汁	黒糖 ピーナツ	とりにく と う ふ た ま ご い わ し た ら	ぎゅうにゅう の り	にんじん こ ま つ な	ねぎ しょう が ほ し しい た け だ い こ ん ご ぼ う	こめ むぎ く ろ ざ とう さ とう い も で ん ぶ ん	あぶら ピー ナ ツ	637	26.1	20.8	346	2.8	1.5
25	木	○	6年2組の献立 ごはん	かぼちゃコロッケ ごま和え わかめと麩のみそ汁	みかん	ぶたに く ふ	ぎゅうにゅう わ か め	にんじん こ ま つ な か ぼ ち や	たまねぎ キャ ベツ も やし だ い こ ん み か ん	こめ むぎ パ ン こ じゃ がい も こ む ぎ こ さ とう	あぶら ご ま	665	20.3	17.1	357	2.7	2.4
26	金	○	給食委員会の献立 しょうゆ ラーメン	焼肉サラダ	スイーツ ポテト春巻	ぶたに く	ぎゅうにゅう な ま ク リ ー ム	にんじん ち ん げ ん さ い	コーン も やし に ん に く し ょう が キャ ベツ き ゅう り ね ぎ た ま ね ぎ	ちゅう か め ん さ つ ま い も さ とう は る ま き の か わ	あぶら ご ま バ ター	705	24.2	27.6	298	1.2	2.6
29	月	○	昔の給食 セルフ おにぎり	鮭の塩焼き 白菜の塩昆布漬け すいとん	はるか	さ け と り に く	ぎゅうにゅう の り こ ん ぶ	にんじん こ ま つ な	きゅうり はく さい ご ぼ う だ い こ ん ね ぎ は る か う め ほ し	こめ むぎ さ とう い も	あぶら ご ま	621	27.6	13.4	313	1.8	2.6
30	火	○	ココア 揚げパン	ポトフ ひじきのマリネ 小魚大豆	△	ぶたに く ハ ム ウ イ ナー ペ ー コ ン だ い ず	ぎゅうにゅう ひ じ き か えり に ほし	にんじん パ セ リ	かぶ キャ ベツ セ ロ リ た ま ね ぎ き ゅう り	パン じゃ がい も さ とう	あぶら ご ま コ コ ア	616	25.1	21.6	398	3.6	2.6
31	水	○	6年1組の献立 冬の 炊き込みごはん	さばのトウバンジャン焼き カリカリポテトサラダ 大根のみそ汁	ほんかん	とりにく さ ば ハ ム あ ぶ ら あ げ	ぎゅうにゅう	にんじん こ ま つ な さ や い ん げ ん	しめじ れん こ ん に ん に く し ょう が キャ ベツ ご ぼ う き ゅう り も やし だ い こ ん ほ ん か ん	こめ むぎ さ とう じゃ がい も	あぶら	643	29.5	19.0	318	2.7	3.2

※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。



1月24日～「全国学校給食週間」です

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、昔の給食、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。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！

今月の平均	641	25.6	19.8	363	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