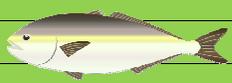


日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)	
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他			
12 火	ごはん	米					652	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	わふうハンバーグ	パン粉 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 おから 豆腐 チーズ 牛乳	たまねぎ		塩 こしょう 醤油 酢		26.7
	みずなのごまあえ	ごま 砂糖		にんじん みずな だいずもやし	醤油	小麦		
	しらたまどうに	白玉もち さといも	とり肉	にんじん だいこん こまつな ねぎ	醤油 塩 だし(削り節)	小麦		
13 水	ごはん	米					681	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	かんぱちのてりやき		かんぱちのてりやき					29.5
	おひたし			もやし こまつな	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
	いそに	じゃがいも 油 砂糖	ひじき 油揚げ だいず	にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
	あじつけのり		あじつけのり					
14 木	スパゲティ めん	スパゲティ 油		たまねぎ		小麦	683	
	カレーソース	油 小麦粉 砂糖	ぶた肉 ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう コンソメ	小麦 乳		
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	てっこつサラダ	砂糖 油	ひじき ちりめんじゃこ	こまつな もやし とうもろこし		醤油 清酒		小麦
	きなこチーズむしパン	蒸しパンミックス	きな粉 豆乳 チーズ			乳		
15 金	チャーハン	米 麦 油	ぶた肉	にんにく しょうが にんじん とうもろこし	塩 こしょう 醤油		699	
	あんかけ	でん粉	たまご かまぼこ	たけのこ はくさい だいこん チンゲンサイ ねぎ	鶏ガラスープの素 醤油 塩 こしょう 清酒	小麦 卵		
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	ユーリンチー	油 でん粉 砂糖 ごま油	とり肉	ねぎ		塩 こしょう 醤油 酢		小麦
	きりぼしだいこんとこまつなのナムル	砂糖 ごま 砂糖 ごま油		切り干しだいこん こまつな	醤油 酢 塩			
18 月	ごはん	米					643	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	あけだしどうふのあまずあんかけ	でん粉 油 砂糖	生揚げ とり肉	たまねぎ にんじん えのきたけ		醤油 みりん 酢		小麦
	ちゅうかサラダ	砂糖 ごま油		こまつな キャベツ にんじん きくらげ	酢 醤油 ラー油	小麦		
	レンフォアタン	はるさめ ごま油 かたくり粉	卵	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	塩 こしょう コンソメ	卵		
19 火	コーンピラフ	米 麦 バター 油	ハム	たまねぎ とうもろこし さやいんげん	塩 こしょう コンソメ	乳	654	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	ミラノふうカツレツ	パン粉 油 小麦粉	ぶた肉 チーズ 牛乳	パセリ		塩 こしょう		乳 小麦
	だいこんサラダ	ドレッシング		だいこん にんじん もやし		小麦		
	たまごスープ		卵	にんじん たまねぎ ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう	卵		
20 水	【食育の日の献立】	千葉県産の郷土料理「さんが焼き」を紹介します。						
	ごはん	米					648	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	さんが焼き	かたくり粉	いわし とり肉 みそ	しょうが ねぎ		塩 こしょう 醤油 清酒		小麦
	あおなとかんぴょうのあえもの	砂糖 ごま		こまつな にんじん かんぴょう	清酒 醤油	小麦		
	みそしる	じゃがいも	油揚げ みそ	だいこん ほうれんそう ねぎ	だし(削り節)			
	みかん			みかん				
21 木	【図書コラボ献立】	絵本「ちいさなはくさい」から、「はくさいのシチュー」を紹介します。						
	くろパン	パン				小麦 乳	653	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	かんぱちのかりかり揚げ	小麦粉 パン粉 コーンフレーク 油	かんぱち	にんじん たまねぎ		塩 こしょう		小麦
	小松菜とコーンのソテー	油		こまつな とうもろこし	塩 こしょう			
はくさいのシチュー	油 小麦粉 バター	とり肉 牛乳	たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさい	コンソメ 塩 こしょう	乳			
22 金	みそラーメン ちゅうかめん		中華めん			小麦	647	
	しる	油	ぶた肉 わかめ みそ	もやし たまねぎ にんじん にら にんにく	豚骨 鶏がら			
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	ささみのつつみあげ	はるまきの皮 小麦粉 油	とり肉 チーズ			清酒		小麦 乳
	かふうあえ	砂糖 ごま油 ごま		キャベツ こまつな にんじん	醤油 酢	小麦		
	あんにんどうふ	あんにんどうふ				乳		

25	月	ハヤシライス むぎごはん	米 麦					674
		ルウ	じゃがいも 油 ハヤシルウ	ぶた肉 スキムミルク	にんじん たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	乳 小麦	26.7
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
		ミモザサラダ	油 ドレッシング	卵	こまつな もやし		卵 小麦	
		ヨーグルト		ヨーグルト		乳		
【学校給食週間献立】 1月24日から30日は、全国学校給食週間です。								
26	火	ごはん	米					651
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳	29.7
		さけのしおやき		塩さけ				
		ブロッコリーのごまじょうゆあえ	ごま 砂糖		ブロッコリー にんじん とうもろこし	醤油	小麦	
		にしよすいとん	小麦粉	とり肉 牛乳	だいこん だいこんの葉 こまつな にんじん	醤油 みりん だし(削り節)	乳 小麦	
27	水	ごはん	米					641
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳	27.6
		きりぼしだいこんいりたまごやき	油 砂糖	ぶた肉 卵	切り干しだいこん にんじん	醤油 清酒	小麦 卵	
		さんしょくおひたし			こまつな はくさい にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
		ちくぜんに	油 さといも 砂糖	とり肉 凍り豆腐	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
28	金	れんこんごはん	米 油	ぶた肉 油揚げ	れんこん ごぼう にんじん	清酒 塩 醤油 みりん だし(削り節)	小麦	684
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳	28.4
		かんぱちのたつたあげ	油	かんぱちのたつたあげ			小麦	
		ごま酢和え	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
		ふゆやさいのみそしる		みそ 油揚げ	ねぎ はくさい だいこん にんじん	だし(削り節)		
29	金	ココアあげパン	パン ココア 砂糖 油			塩	小麦 乳	605
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳	30.3
		いかとえびのチリソースに	砂糖 かたくり粉 油	えび いか	ねぎ にんにく しょうが たけのこ	清酒 トマトケチャップ 醤油 コンソメ 酢 塩	えび 小麦	
		ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし こまつな	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦	

\* 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。

\* コンタミネーション(原材料としては使用されていないが、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載していません。

\* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。



食育の献立  
いただきます～す！！

あけましておめでとうございます。  
今年も給食をよく食べ、健康な一年を過ごしましょう。

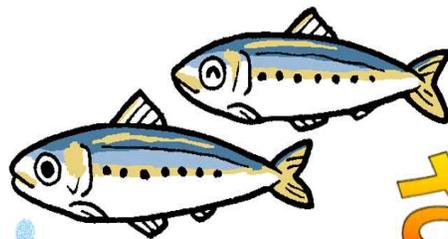
1月24日～30日は、全国学校給食週間です

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市で弁当を持ってこられない子どもたちのために、おにぎり野菜や魚の塩漬けを出したことが始まりとされています。その後各地へ広まっていますが、第二次世界大戦のために中断されました。戦後、東京都、神奈川県、千葉県で再開されたことを記念して、1月24日から30日を全国学校給食週間としています。

今月は千葉県の郷土料理を紹介します。

房総半島の海では、アジ・イワシ・サンマなどの魚がたくさんとれます。漁師たちはとれた魚を船の上でみそといっしょに細かくたたき、『なめろう』という料理を作りました。漁師は山に仕事に行くときには、アワビの殻に余った『なめろう』を入れて持っていき、山小屋で蒸したり焼いたりして食べました。山の家で食べた料理ということで、この料理を「山家(さんか)焼き」と呼ぶようになったそうです。給食では、食べやすいように材料を工夫して用意します。また、千葉県の特産であるねぎ(根深ねぎ)やほうれん草も献立に取り入れます。

千葉県の郷土料理を味わって食べましょう。



### 千葉県の郷土料理

【材料】 (1人分) 【作り方】

いわしのすり身	15g	①しょうがは、すりおろす。ねぎは、みじん切りにする。
塩	0.03g	②いわしのすり身に、塩・こしょう・しょうがを加え、よく混ぜる。
こしょう	少々	③②に、とりひき肉・ねぎ・しょうゆ・みそ・酒・かたくり粉を加えさらによく混ぜる。
しょうが	1g	④③を小判型にして、耐熱の紙カップに入れる。
とりひき肉	40g	⑤オーブンの天板に並べ、焼きのりをのせて焼く。
ねぎ	10g	
しょうゆ	0.7g	
白みそ	2g	
酒	1.5g	
かたくり粉	3g	
焼きのり(3cm角)	1枚	
紙カップ	1枚	

# さんが焼き



基準		6～7歳	8～9歳	10～11歳	今月平均
エネルギー(kcal)		530	640	750	658
たんぱく質(g)		20.0	24.0	28.0	27.8