

1 月 給 食 予 定 献 立 表

令和 4 年

流山市立北部中学校

日 に ち	お ほ し の 日	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)		
		牛 乳	ごはん パン めん	おかず デザート	肉・魚 卵・大豆	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも 砂糖		油脂	脂質(g)	食塩 相当量(g)
					主に体の組織をつくる			主に体の調子を整える			主にエネルギーになる		
11	火		七草ごはん 鏡開き献立	イワシのごまフライ 切干大根の煮物 雑煮汁	イワシ 油揚げ さつま揚げ 鶏肉 なた	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん 青菜	しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく 生姜 かぶ	米 パン粉 三温糖 もち さと芋	植物油 ごま	857	34.0 24.0 2.8	
12	水		根菜ピラフ	小松菜サラダ キャロットシチュー	豚肉 ツナ 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 パセリ 小松菜 ほうれん草	れんこん ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ しめじ レモン	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉	植物油 豆乳バター バター	781	23.6 26.5 2.6	
13	木		ごはん (ふりかけ)	ホッケの一夜干し のり酢和え 豆乳みそ汁 みかん	ホッケ じゃこ かつお節 ツナ 豚肉 みそ 豆乳	牛乳 のり	ほうれん草 小松菜 人参	もやし 玉ねぎ 大根 こんにゃく 長ねぎ みかん	米 砂糖 じゃが芋	ごま 植物油	804	38.9 21.1 3.5	
14	金		ポークカレー	ブロッコリーソテー フルーツヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 生姜 しめじ にんにく パイン カリフラワー アロエ とうもろこし 黄桃 みかん	米 麦 小麦粉 じゃが芋	植物油	856	26.8 24.3 2.4	
17	月		あんかけ チャーハン	ごまだれバンサンスウ 肉まん はちみつレモンゼリー	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ にんにく しいたけ えのきたけ のり きゅうり もやし	米 麦 春雨 でん粉 砂糖 小麦粉 ゼリー	植物油 ごま油 ラー油 ごま	833	25.7 22.9 2.6	
18	火		サンマの かば焼き丼	ひじきの炒め煮 みぞれ汁	サンマ 豚肉 豆腐 油揚げ さつま揚げ 大豆	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	大根 生姜 ごぼう 白菜 長ねぎ しらたき	米 砂糖 三温糖 でん粉	植物油 ごま	883	33.4 32.6 3.6	
19	水		セルフ フィッシュ バーガー	カレージャーマンポテト かぶのスー りんご	タラ ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 パセリ かぶの葉 小松菜	かぶ キャベツ 玉ねぎ しいたけ とうもろこし にんにく りんご	丸パン パン粉 じゃが芋 小麦粉	豆乳バター 植物油	797	30.8 26.9 3.5	
20	木		かやくごはん	ハンバーグのおろしソース 野菜炒め なめこのみそ汁	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう しらたき しいたけ 大根 白菜 生姜 キャベツ もやし なめこ にんにく 長ねぎ	米 麦 三温糖	植物油 ごま	785	34.2 24.7 3.4	
21	金		ごはん	サバのみそ煮 茎わかめのきんぴら かき玉汁	サバ みそ 豚肉 卵 豆腐	牛乳 茎わかめ	人参 三つ葉 ほうれん草	生姜 長ねぎ ごぼう こんにゃく 玉ねぎ しいたけ	米 三温糖 でん粉	植物油	830	35.7 24.8 3.9	
24	月		サフランライスの クリームソースかけ オランダの料理	ヒュッツポット オランダのトマトスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム	人参 パセリ ほうれん草 トマト	玉ねぎ しめじ とうもろこし セロリ キャベツ	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖	植物油 豆乳バター バター	780	26.4 22.1 3.1	
25	火		ごはん 愛知県の料理	みそカツ キャベツの即席漬け チンゲン菜のすまし汁	豚肉 みそ 豆腐 かまぼこ	牛乳	しそ 人参 チンゲン菜	キャベツ きゅうり 生姜 大根 しいたけ ごぼう 長ねぎ	米 パン粉 小麦粉 砂糖	植物油 ごま	849	30.7 26.5 3.0	
26	水		ほうとう 山梨県の料理	千草焼き 焼麩とつくねの煮物 レーズンマフィン	鶏肉 油揚げ みそ 卵	牛乳	かぼちゃ 人参 長ねぎ さやいんげん 小松菜	しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ まいたけ こんにゃく レーズン	ほうとう お麩 三温糖 でん粉 小麦粉 さと芋 グラニュー糖	バター 植物油	809	31.3 31.2 4.0	
27	木		ゆかりごはん 千葉県の料理	小アジの南蛮漬け 小松菜のごま和え イワシの団子汁 みそピーナツ	アジ 伊ワシ 豆腐 みそ	牛乳	しそ 人参 小松菜 わけねぎ	長ねぎ もやし 生姜 白菜 大根 しめじ	米 麦 砂糖 でん粉	ピーナツ ごま 植物油	813	31.4 25.4 3.5	
28	金		ハヤシライス	海藻サラダ フルーツポンチ	豚肉 ツナ	牛乳 寒天 わかめ	グリーンピース 人参 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 黄桃 とうもろこし マッシュルーム みかん パイン	米 小麦粉 砂糖 ゼリー	植物油 バター	872	25.8 28.6 2.9	
31	月		ビビンバ	中華ラビオリ ワンタンスープ	豚肉 みそ 卵	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草	大根 生姜 にんにく もやし しめじ 長ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖 小麦粉 でん粉	植物油 ごま油 ごま	816	31.2 30.9 2.9	

今月の目標 「地域の農産物や、郷土料理を知ろう」

1月24日から28日は学校給食週間です。学校給食の歴史や、世界・日本の料理に興味を持ちましょう。



今月の 平均栄養価	824	30.6 26.1 3.1
学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5