



# 1月予定献立表



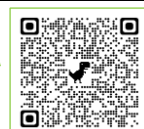
令和4年度



流山市立おおぐろの森中学校

日にち	曜日	はしの日	牛乳	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)		
				主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚 乳製品・海産	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも 砂糖	油脂		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (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	水			鯛めし	筑前煮 厚焼き卵 お雑煮	赤魚 鶏肉 竹輪 なると	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう こんにゃく 大根	米 黒糖 砂糖 餅	ごま油	804	33.8	18.2	
12	木			根菜入り カレーライス	ツナサラダ フルーツの苺ヨーグルト和え	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ わかめ ヨーグルト	人参	玉ねぎ 蓮根 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン みかん パイン 黄桃 等 寒天	米 黒糖 小麦粉 バター オリーブオイル	サラダ油	906	25.4	27.2	
13	金			ご飯	すき焼き煮 味噌けんちん汁 黒豆	豚肉 豆腐 うずらの卵 油揚げ 味噌 黒豆	牛乳	人参 春菊 小松菜	白菜 玉ねぎ しらたき 椎茸 長ネギ 大根 ごぼう こんにゃく	米 黒糖 水あめ	サラダ油 ごま油	894	40.0	27.7	
16	月			切干し大根の ピビンバ	春雨スープ 手作り杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 うずらの卵 なると	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 小松菜	切干し大根 長ネギ もやし 椎茸 にんにく 生姜 寒天	米 砂糖 春雨	ごま油 白ごま	825	28.7	23.5	
17	火			ピザトースト	芋もち入りクリームシチュー シーフードサラダ	ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 エビ イカ	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン汁	食パン じゃが芋 小麦粉	サラダ油 バター	835	32.3	30.8	
18	水			ご飯 (ごま塩)	焼きとり(たれ) おかか和え 沢煮椀 シューアイス(バナナ)	鶏肉 豚肉 油揚げ 鶏卵 かつお節	牛乳	小松菜 人参	もやし キャベツ 大根 ごぼう 筍 えのき 長ネギ	米 砂糖 小麦粉	白ごま 黒ごま	813	32.0	22.9	
19	木			鶏南蛮うどん	大根と豚バラ肉の旨煮 抹茶のマドレーヌ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豚肉 うずら卵 鶏卵	牛乳	小松菜 人参 さやいんげん 抹茶	長ねぎ 大根 こんにゃく 生姜	うどん 小麦粉 砂糖	バター	828	32.1	36.0	
20	金			ワカメじゃこ ご飯	小鯨の南蛮漬け ひじきのピリ辛煮 豚汁	ベーコン さつま揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 小鯨 ひじき	人参 ピーマン	長ねぎ しらたき にんにく ごぼう こんにゃく	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油 白ごま	809	34.9	24.2	
23	月			中華おこわ	白菜の中華スープ 揚げ餃子 カスタードプリン	焼き豚 豚肉 鶏肉 うずら卵 豆腐	牛乳 プリン	人参 小松菜	もやし 生姜 山菜 玉ねぎ 白菜	うるち米 もち米 砂糖 餃子の皮 春雨	ごま油 ラー油	806	30.1	24.7	
24	火			きな粉揚げ パン	ワンタンスープ ツナ入りポテトサラダ チーズ	きな粉 豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参 小松菜	もやし 椎茸 白菜 長ネギ 玉ねぎ きゅうり	コッパン 砂糖 ワンタン皮 じゃが芋	サラダ油 ごま油	831	28.1	31.6	
25	水			千葉県の郷土料理 鯛の蒲焼丼	縄文和え すいとん	イワシ 鶏肉 かつお節	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 小松菜	生姜 キャベツ 蓮根 白菜 大根	米 砂糖 小麦粉	サラダ油 アーモンド 白ごま	825	30.1	22.5	
26	木			姉妹都市・能登町 能登イカの バター醤油ご飯	鯖の味噌煮 ごま和え いしる汁 ぼんかん	イカ サバ 味噌 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	小ネギ ほうれん草 人参	生姜 長ねぎ もやし キャベツ 大根 えのき ゆず ぼんかん	米 砂糖	バター 白ごま	816	37.2	21.4	
27	金			姉妹都市・信濃町 野沢菜ご飯	マスフライのレモン醤油かけ のっぺい汁 りんご	マス 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	野沢菜 人参 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく レモン りんご	米 黒糖	サラダ油 白ごま	805	33.2	22.7	
30	月			流山市と縁のある オランダの料理 胚芽ロール はちみつ&マーガリン	グリルチキンのクリームソース スタンポット(オランダのマッシュポテト) ミートボールのトマトスープ	鶏肉 ミートボール	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ セロリ	パン じゃが芋 はちみつ	オリーブオイル 生クリーム バター マーガリン	886	35.1	35.0	
31	火			キャベツとじゃこの ペペロンチーノ	海藻サラダ カップチョコケーキ	ベーコン 卵	牛乳 わかめ とさかおり	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ しめじ にんにく きゅうり コーン レモン	パスタ 米粉 砂糖 チョコ	オリーブオイル バター 白ごま ココア	810	28.8	27.1	

※いしる...石川県の先端「能登半島」で作られている伝統的な旨み調味料です。  
...この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持ってきましょう。



学校給食 摂取基準値	830	32.0	27.3
今月の 平均栄養価(%)	100	96	128



毎日の給食をHP  
に載せています。  
いしるは押しです!

## 明けましておめでとございます!

新年を迎え、今年の目標はたてましたか?給食室は心機一転、新たな気持ちで、今年も美味しい、安心・安全な給食を目標に頑張っていきたいと思ひます!皆さんも、しっかり食べて、健康で丈夫な体をつくっていきましょう!

### ♡「リクエスト給食」♡

1月は1年生の各クラスの  
リクエストが給食に登場し  
ます!お楽しみに!

