



1月予定献立表



令和5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・豆製品	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		
						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		食糧相当量 (g)	
10	水			根菜 カレーライス	海藻サラダ フルーツのヨーグルト和え	鶏肉	牛乳 わかめ チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ 蓮根 生薑 にんにく キャベツ コーン きゅうり 黄桃 みかん パイン 寒天	米 里芋 小麦粉	サラダ油 バター 白ごま	861	23.8
												391	3.2
11	木			鶏南蛮うどん	ちくわの磯辺揚げ 大根のそぼろ煮 白玉ぜんざい	鶏肉 油揚げ かまぼこ ちくわ 大豆 小豆	牛乳 青のり	人参 小松菜 さやいんげん	長ねぎ 大根 こんにゃく 生姜	うどん 砂糖 小麦粉 白玉もち	サラダ油	804	35.6
												404	3.2
12	金			昆布ご飯	筑前煮 雑煮汁 黒豆の甘煮	鶏肉 油揚げ うずら卵 竹輪 なると 黒豆	牛乳 昆布	人参 さやいんげん 小松菜	蓮根 ごぼう こんにゃく 菊 大根	米 砂糖 里芋 白玉もち 水あめ	サラダ油	858	34.3
												421	3.2
15	月			切干し大根の ピビンパ	春雨スープ フルーツ杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 うずらの卵 なると	牛乳 わかめ 杏仁豆腐	人参 ほうれん草 小松菜	長ねぎ 生姜 にんにく 椎茸 切干し大根 もやし みかん パイン 黄桃	米 砂糖 春雨	ごま油 白ごま	813	25.0
												381	3.2
16	火			流山産小松菜と 鮭のスパゲティ	イタリアンサラダ 黒ごまマフィン	ベーコン 鮭 イカ 卵	牛乳	人参 小松菜 赤ピーマン	キャベツ 玉ねぎ にんにく きゅうり	スパゲティ 小麦粉 砂糖	サラダ油 オリーブオイル バター 黒ごま	808	30.6
												462	2.3
17	水			ご飯	ホッケフライ しゃぶしゃぶサラダ どさんこ汁	ホッケ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参	キャベツ もやし きゅうり 大根 長ねぎ ごぼう こんにゃく コーン	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋	サラダ油 バター	802	32.0
												373	2.8
18	木			ちらし寿司 手巻きのみ	じゃが芋と厚揚げの旨煮 すまし汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 厚揚げ うずらの卵 蒲鉾 豆腐	牛乳 のり	人参 さやいんげん ほうれん草	菊 椎茸 生薑 玉ねぎ しらたき えのき 長ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 砂糖	白ごま	823	35.1
												423	3.3
19	金			ご飯 韓国風焼きのり	手作りジャンボコロッケ 舞茸きんぴら ごぼれ梅入り味噌汁	豚肉 鮭 さつま揚げ 豆腐 味噌	牛乳 のり	人参	玉ねぎ にんにく ごぼう 舞茸 しらたき 大根 長ねぎ こんにゃく	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖 ごぼれ梅 (みりん類)	サラダ油 白ごま	906	32.4
												408	3.5
22	月			ハヤシライス	コーンサラダ フルーツみつ豆	豚肉 レッドピース	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン みかん パイン 黄桃 寒天	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま油	848	23.0
												298	1.8
23	火			ご飯	豚肉と蓮根の黒酢炒め 白菜とうずら卵の中華スープ いよかん	豚肉 鶏肉 うずらの卵 豆腐	牛乳	人参 ビーマン 赤ピーマン	玉ねぎ 蓮根 生薑 にんにく 菊 白菜 いよかん	米	サラダ油	801	27.0
												344	2.4
全国学校給食週間 1月24日～1月30日													
24	水			ご飯	さんが焼きおろしポン酢添え ごま和え すいとん	いわし 鶏肉 卵 味噌 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	長ねぎ 大根 もやし 白菜 キャベツ	米 パン粉 砂糖 小麦粉	白ねりごま 白すりごま	806	32.3
												405	17.9
													2.6
25	木			元祖揚げパン (昭和バージョン)	ワンタンスープ ツナ入りポテトサラダ	豚肉 なると ツナ	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ もやし きゅうり 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 ワンタン じゃが芋	サラダ油 ごま油 マヨネーズ (卵未使用)	808	23.8
												319	3.2
26	金			じゃこ飯	めひかりの唐揚げ アーモンド和え のっぺい汁 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ めひかり ヨーグルト	人参 ほうれん草 小松菜	すだち レモン キャベツ もやし 大根 ごぼう こんにゃく	米 里芋 砂糖	アーモンド サラダ油	815	35.5
												658	22.3
													3.0
29	月			かやくおこわ	鶏の香味揚げ きりたんぼ汁	鶏肉 油揚げ いわし	牛乳	人参 さやいんげん せり	長ねぎ ごぼう こんにゃく 舞茸 椎茸 しらたき	もち米 うるち米 砂糖 きりたんぼ	サラダ油 白ごま	807	31.3
												378	23.4
													2.6
30	火			五目旨煮麺	鶏肉とカシューナッツ揚げ煮 手作り杏仁豆腐	豚肉 エビ イカ 鶏肉 大豆	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ 白菜 長ねぎ 木耳 にんにく 生姜 寒天	中華めん さつま芋 砂糖	サラダ油 カシューナッツ	885	40.7
												402	34.2
													4.8
31	水			ご飯	厚焼き卵のおろし添え ひじきの炒り煮 手作り肉団子汁 ぼんかん	卵 ベーコン さつま揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	人参 ピーマン 小松菜	大根 にんにく しらたき 長ねぎ 生姜 白菜 えのき ぼんかん	米	サラダ油	809	33.0
												452	22.4
													3.2
											学校給食 摂取基準値	830	32.0
												450	27.3
													2.5
											今月の 平均栄養価 (%)	99	96
												90	86
													120

… 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。



明けましておめでとうございます!

新年を迎え、今年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！

♡全国学校給食週間♡

【1月24日～30日】

給食委員会において先生方の思い出の給食・出身地のご当地給食についてのアンケートを行いました。全国学校給食週間期間の給食に登場しますので、お楽しみに！