



1月予定献立表



令和4年度

流山市立おおたかの森中学校

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)	脂質 (g)	食塩相当量 (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					
11	水			冬野菜のポーク カレーライス	カラフルサラダ みかん	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん 赤パプリカ	しょうが にんにく れんこん 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン みかん	米 里芋 小麦粉 とうもろこし	油 バター ごま	889	24.0	28.0	2.9
12	木			七草ごはん	鯖の味噌煮 雑煮汁 ころころ黒豆	さば みそ 鶏肉 なた 黒大豆	牛乳	七草 にんじん 小松菜	しょうが 長ねぎ ごぼう 大根	米 砂糖 もち 里芋	ごま	803	33.3	18.1	3.2
13	金			ジャンバラヤ	チーズスープ フルーツの苺ゼリー和え	鶏肉 豆腐 ウイナー ひよこ豆 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	赤ピーマン ピーマン トマト 小松菜 にんじん	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ いちご みかん パイン もも	米 パン粉 寒天	油	820	25.9	22.5	2.5
16	月			チキンカツバーガー (ごま味噌ソースがけ)	千切りキャベツ じゃが芋の米粉シチュー りんごゼリー	鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しめじ りんご	パン パン粉 砂糖 米粉 じゃがいも 寒天	油 バター ごま	839	30.7	28.1	3.7
17	火			チンジャオロース丼	キムチ鍋スープ 杏仁豆腐	豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	にんにくしょうが たけのこ やし 玉ねぎ 白菜 黄桃 長ねぎ 大根 ごぼう しめじ みかん パイン	米 砂糖	油 ごま油	832	28.1	23.3	2.9
18	水			白ごま坦々うどん	大根と鶏肉の照り煮 マロンクリームワッフル	豚肉 みそ 鶏肉 うずらの卵	牛乳 クリーム	にんじん 小松菜 さやいんげん	長ねぎ 白菜 もやし しょうが 大根	うどん こんにやく 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油 栗	781	28.0	37.1	3.8
19	木			鯛の韓国風蒲焼き丼	中華かき玉汁 みかんクレープ	鯛 鶏肉 なた 豆腐 卵 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 長ねぎ えのき たけのこ みかん	米 片栗粉 砂糖 米粉	油 ごま	876	32.8	30.5	2.6
20	金			梅わかめご飯	豆アジの竜田揚げ 白菜と肉団子の味噌汁 アセロラゼリー	豆アジ 豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	梅 白菜 長ねぎ えのき アセロラ	米 寒天 砂糖	油 ごま	818	31.4	25.3	3.5
23	月			じゃことごぼうの ピラフ	カレーコロッケ 和風ポトフ	ちりめんじゃこ ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう にんにく 玉ねぎ 大根 かぶ セロリ	米 パン粉 じゃがいも	オリーブオイル 油	809	28.5	22.0	2.8
24	火			ご飯 海の恵みふりかけ	かしわ(鶏肉)のすき焼き風 豚汁	鶏肉 豆腐 うずらの卵 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 春菊 さやいんげん	玉ねぎ 白菜 長ねぎ しょうが ごぼう	米 しらたき 砂糖 さつまいも こんにやく	油	816	31.2	22.5	2.7
25	水			鯛めし	筑前煮 ゆばのすまし汁 ヨーグルト	鯛 鶏肉 うずらの卵 ちくわ ゆば かまぼこ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん さやいんげん 小松菜	れんこん ごぼう たけのこ 長ねぎ	里芋 砂糖 こんにやく		889	43.0	22.2	2.8
26	木			ミルク揚げパン	ツナポテトサラダ 小袋ノンエッグマヨネーズ ポークビーンズ	ツナ 豚肉 いんげん豆 大豆 ひよこ豆	牛乳 スキムミルク クリーム	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ きゅうり にんにく キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油 ノンエッグマヨ ネーズ	868	29.7	30.5	3.9
27	金			ご飯	ちーばくん焼印入り厚焼き玉子 豚肉と葉大根の味噌炒め つみれ汁 ちばにんじんゼリー	卵 豚肉 みそ 鯖 豆腐	牛乳	にんじん 大根の葉 小松菜	にんにく 大根 玉ねぎ 長ねぎ しょうが みかん	米 砂糖 寒天	油 ごま油	808	32.7	23.2	2.8
30	月			ご飯	鯖のチリソースがけ 野沢菜のスープフォー 米粉のりんごタルト	鯖 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 野沢菜	玉ねぎ もやし えのき セロリ レモン りんご	米 片栗粉 砂糖 フォー 米粉	油 ごま ごま油	834	28.5	22.8	2.1
31	火			サフランライスの 鮭入りホワイトソース かけ	春菊とベーコンのサラダ はちみつレモンゼリー	鮭 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ 春菊	玉ねぎ しめじ マッシュルーム 大根 キャベツ レモン	米 小麦粉 とうもろこし 砂糖 寒天 はちみつ	油 バター ごま ごま油	808	22.9	21.6	2.0

病気を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、希望する3日前まで(休日を除く)に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。
 ※感染症等により事前の提出が難しい場合は後日で構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。

... 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、今年もおいしい・安心・安全な給食を目標に頑張っていきたいと思っております！ 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！



学校給食 摂取基準値	830	32.0	27.3	2.5
今月の 平均栄養価(%)	100	93	91	116