



1月分 給食献立予定表(小学校)



袖ヶ浦市立学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う						
				おもに体をつくるものになる		おもに体の調子をとのえるものになる		おもにエネルギーのもとになる		
10 (水)	テーブルロール 牛乳 はるまき カレーうどん ミニりんごゼリー	620 2.7	20.0 24.2	牛乳 なると	ぶたにく	にんじん ねぎ	たまねぎ ほうれんそう	パン あぶら	うどん ゼリー	
11 (木)	新年お祝い献立 蔵波中学校1年3組の生徒が家庭科の授業で考えた献立です。 ごはん 牛乳 とりつくね カリフラワーのサラダわふうあじ おぞうに はちみつレモンゼリー	713 1.9	23.2 16.1	牛乳 なると	とりにく	レタス とうもろこし にんじん こまつな	カリフラワー だいこん ごぼう	こめ もち ゼリー	あぶら ドレッシング	
12 (金)	むぎごはん 牛乳 さばみりんぼし にくじゃが こくとうビーンズ	694 1.2	25.5 23.2	牛乳 ぶたにく	さば だいず	にんじん しらたき	たまねぎ グリーンピース	こめ あぶら さとう	おおむぎ じゃがいも	
15 (月)	むぎごはん 牛乳 ごもくあつやきたまご ぶたにくのすきやきふう ウエハース	652 1.8	26.3 20.3	牛乳 ぶたにく	たまご きぬあつあげ	ごぼう にんじん ねぎ	しらたき はくさい しめじ	こめ あぶら ウエハース	おおむぎ さとう	
16 (火)	ごはん 牛乳 いかフライ こんにゃくのいりに かきたまじる	614 1.8	27.2 19.1	牛乳 ぶたにく とうふ たまご	いか とりにく わかめ	にんじん こんにゃく しょうが たまねぎ ほししいたけ	ごぼう いんげん たまねぎ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	
17 (水)	蔵波中学校1年4組の生徒が家庭科の授業で考えた献立です。 バターパン 牛乳 ぼうぎょうざ みそラーメン みかん	615 3.0	24.9 22.8	牛乳 みそ	ぶたにく	にんじん もやし とうもろこし みかん	しょうが たまねぎ キャベツ	パン ラーメン		
18 (木)	ごはん 牛乳 ソーセージカツ ポテトサラダ マヨネーズ マロニースープ	634 1.7	21.0 21.3	牛乳 ハム	とりにく	にんじん とうもろこし こまつな	えだまめ たまねぎ えのきたけ	こめ じゃがいも マロニー	あぶら マヨネーズ	
19 (金)	「カレー」は平岡小学校のリクエストです。 むぎごはん 牛乳 ポークカレー もやしのソテー アーモンドフィッシュ	680 2.7	24.1 23.1	牛乳 スキムミルク	ぶたにく かたくちいわし	にんじん りんご もやし	たまねぎ しょうが こまつな	こめ あぶら ごまあぶら ごま	おおむぎ じゃがいも アーモンド	
22 (月)	ごはん 牛乳 かぼちゃコロケ あおなのいりに トックスープ	663 1.8	20.4 19.4	牛乳 とりにく わかめ	ぶたにく とうふ	かぼちゃ にんじん だいこん	こまつな えのきたけ	こめ ごまあぶら ごま	あぶら トック	
23 (火)	●●●●●● おべんとうのひ (牛乳のみあります) ●●●●●●									
24 (水)	コッペパン 牛乳 トマトビーンズ ゆりっこシチュー フルーツゼリー おたのしみこんだて	669 2.5	27.4 24.0	牛乳 だいたく とりにく スキムミルク	ぶたにく あかいんげんまめ チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ	パン さとう こめこ	あぶら じゃがいも ゼリー	
25 (木)	全国学校給食週間 ごもくごはん 牛乳 あじフライ ほうれんそうのおかかあえ さつまじる	640 2.8	24.9 18.7	牛乳 かつおぶし とうふ	あじ とりにく	もやし にんじん だいこん こんにゃく	ほうれんそう ごぼう ほししいたけ	こめ ごま さつまいも	あぶら さとう	
26 (金)	むぎごはん なつとう 牛乳 いわしのうめに ぶたにくとだいこんのみそに キャンディチーズ (2こ)	701 2.2	29.4 24.5	牛乳 いわし みそ	なつとう ぶたにく チーズ	だいこん ごぼう いんげん	にんじん こんにゃく	こめ あぶら	おおむぎ さとう	
29 (月)	ごはん 牛乳 チキンみそカツ いんげんのソテー はくさいのスープ	629 2.1	24.1 22.8	牛乳 みそ	とりにく ウインナー	いんげん とうもろこし もやし にら	にんじん はくさい ねぎ	こめ ごまあぶら	あぶら	
30 (火)	ごはん 牛乳 ハンバーグてりやきソース きんぴらごぼう かぶのみそしる	662 2.1	26.2 22.5	牛乳 とりにく わかめ みそ	ぶたにく とうふ あぶらあげ きなこ	ごぼう こんにゃく かぶ	にんじん えだまめ たまねぎ	こめ さとう ごまあぶら	あぶら でんぷん ごま	
31 (水)	こくとうパン 牛乳 ほうれんそうオムレツ とりにくとだいずのトマトに りんご	631 2.3	23.2 23.3	牛乳 とりにく だいたく	たまご ウインナー	ほうれんそう たまねぎ りんご	にんじん トマト	パン さとう	じゃがいも	
栄養量平均値		654 2.2	24.5 21.7	(エネルギー比15.0%) (エネルギー比29.9%)						

※学校給食に使用する食材の放射性物質測定結果については、12月は不検出です。

※献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。
※学校給食摂取基準・・・エネルギー650kcal,たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%,脂質 摂取エネルギーの20~30%,食塩相当量2g未満
※袖ヶ浦市産農産物・・・使用予定の市内産農産物を太字で表示しています。

お餅のお話

お正月にはお餅を入れたお雑煮を食べる習慣があります。お雑煮は地域やおうちによっていろいろな種類があります。お餅の形が丸かったり、四角かったり、焼いたり、煮たり、しょうゆ味だったり、みそ味だったり・・・入っている具もいろいろです。11日には給食でもお雑煮を提供します。給食のお餅はどんな形かな？楽しみにしててくださいね。お餅を食べるときは慌てずゆっくり、よく噛んで食べましょう！