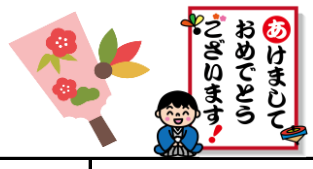

１月分　給食献立予定表(中学校)

袖ケ浦市立学校給食センター

日　付	こ　ん　だ　て　め　い	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	たんぱく質(g) 脂質(g)	お　も　な　ざ　い　り　ょ　う おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子をととのえるもとになる	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　春巻き カレーうどん　ミニりんごゼリー（２こ）	777 3.4	24.4 27.4	牛乳　ぶたにく なると	**にんじん**　たまねぎ **ねぎ**　**ほうれんそう**	パン　うどん あぶら　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　鶏つくね カリフラワーのサラダ和風味　お雑煮 はちみつレモンゼリー	878 2.4	28.1 18.0	牛乳　とりにく なると	**レタス**　カリフラワー とうもろこし　**だいこん** **にんじん**　ごぼう こまつな	**こめ**　あぶら もち　ドレッシング ゼリー
12（金）	麦ごはん　牛乳　さばみりん干し 肉じゃが　黒糖ビーンズ	879 1.5	30.9 27.1	牛乳　さば ぶたにく　だいず	**にんじん**　たまねぎ しらたき　グリンピース	**こめ**　おおむぎ あぶら　じゃがいも さとう
15（月）	麦ごはん　牛乳　五目厚焼き玉子 豚肉のすき焼き風　ウエハース	826 2.2	32.4 23.4	牛乳　たまご ぶたにく　きぬあつあげ	ごぼう　しらたき **にんじん**　**はくさい** **ねぎ**　しめじ	**こめ**　おおむぎ あぶら　さとう ウエハース
16（火）	ごはん　牛乳　いかフライ こんにゃくの炒り煮　かきたま汁 ミニ乳酸菌ぶどうゼリー	807 2.4	33.7 22.5	牛乳　いか ぶたにく　とりにく とうふ　わかめ たまご	**にんじん**　ごぼう こんにゃく　いんげん しょうが　たまねぎ ほししいたけ	**こめ**　あぶら さとう　ごま でんぷん
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　棒ぎょうざ みそラーメン　みかん	768 3.8	30.3 27.2	牛乳　ぶたにく みそ	**にんじん**　しょうが もやし　たまねぎ とうもろこし　**キャベツ** みかん	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	777 2.0	24.7 22.7	牛乳　とりにく ハム	**にんじん**　えだまめ とうもろこし　たまねぎ こまつな　えのきたけ	**こめ**　あぶら じゃがいも　マヨネーズ マロニー
19（金）	「カレー」は平岡小学校のリクエストです。 麦ごはん　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	865 3.4	29.1 27.1	牛乳　ぶたにく スキムミルク　かたくちいわし	**にんじん**　たまねぎ りんご　しょうが もやし　こまつな	**こめ**　おおむぎ あぶら　じゃがいも ごまあぶら　アーモンド ごま
22（月）	ごはん　牛乳　かぼちゃコロッケ 青菜の炒り煮　トックスープ	839 2.3	24.9 22.3	牛乳　ぶたにく とりにく　とうふ わかめ	かぼちゃ　**こまつな** **にんじん**　えのきたけ **だいこん**	**こめ**　あぶら ごまあぶら　トック ごま
23（火）	お　弁　当　の　日　（牛乳のみあります）					
24（水）	全国学校給食週間 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 お楽しみ献立	843 3.2	34.2 29.3	牛乳　ぶたにく だいず　あかいんげんまめ とりにく　チーズ スキムミルク	**にんじん**　たまねぎ トマト　しめじ **パセリ**	パン　あぶら さとう　じゃがいも **こめこ**　ゼリー
25（木）	五目ごはん　牛乳　あじフライ ほうれん草のおかか和え　さつま汁	818 3.6	30.6 21.8	牛乳　あじ かつおぶし　とりにく とうふ	もやし　ほうれんそう **にんじん**　ごぼう **だいこん**　ほししいたけ こんにゃく	**こめ**　あぶら ごま　さとう さつまいも
26（金）	麦ごはん　納豆　牛乳　いわしの梅煮 豚肉と大根のみそ煮 キャンディチーズ（２こ）	877 2.5	35.0 27.9	牛乳　なっとう いわし　ぶたにく みそ　チーズ	**だいこん**　**にんじん** **ごぼう**　こんにゃく いんげん	**こめ**　おおむぎ あぶら　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　白菜のスープ	796 2.6	29.2 26.4	牛乳　とりにく みそ　ウインナー	いんげん　**にんじん** とうもろこし　**はくさい** もやし　**ねぎ** にら	**こめ**　あぶら ごまあぶら
30（火）	ごはん　牛乳 ハンバーグ照り焼きソース 金平ごぼう　かぶのみそ汁	856 2.7	32.8 27.3	牛乳　ぶたにく とりにく　とうふ わかめ　あぶらあげ みそ　きなこ	ごぼう　**にんじん** こんにゃく　えだまめ かぶ　たまねぎ	**こめ**　あぶら さとう　でんぷん ごまあぶら　ごま
31（水）	黒糖パン　牛乳　ほうれん草オムレツ 鶏肉と大豆のトマト煮　りんご	814 3.0	29.4 29.6	牛乳　たまご とりにく　ウインナー だいず	ほうれんそう　**にんじん** たまねぎ　トマト りんご	パン　じゃがいも さとう
栄養量平均値		828 2.7	30.0 25.3	（エネルギー比14.5%） （エネルギー比27.5%）		

※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830kcal,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2.5g未満
※袖ケ浦市産農産物･･･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？楽しみにしていてくださいね。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！