



1月分 給食献立予定表(中学校)



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となる | | おもに体の調子をととのえるものとなる | | おもにエネルギーのもととなる |
| 9(金) | 新年お祝い献立 ごはん 牛乳 鶏つくね お雑煮 だいだいの豆乳ババロア | 795 1.9 | 27.9 22.4 | 牛乳 なると | とりにく | だいこん ごぼう | にんじん こまつな | こめ もち ババロア あぶら さといも |
| 13(火) | ごはん 牛乳 春巻き もやしのソテー えびポール入りスープ | 733 3 | 21.9 23.4 | 牛乳 ワインナー とうふ | ぶたにく えび わかめ | もやし にんじん えだまめ | こまつな たまねぎ | こめ あぶら |
| 14(水) | テーブルロール 牛乳 肉だんごトマトソース (2こ) 煮込みうどん みかん | 752 3.9 | 31.2 24.8 | 牛乳 あぶらあげ | とりにく なると | にんじん ほうれんそう えのきだけ | たまねぎ ながねぎ みかん | パン うどん |
| 15(木) | 麦ごはん 牛乳 いかフライ 肉豆腐 黒糖ビーンズ | 813 2.1 | 33.4 23.4 | 牛乳 ぶたにく だいす | いか とうふ | しらたき たまねぎ ながねぎ ごぼう | にんじん はくさい えのきだけ | こめ あぶら おおむぎ さとう |
| 16(金) | ごはん 牛乳 ハムカツ ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ マロニースープ | 765 2.6 | 26.6 23.3 | 牛乳 とうふ | ハム とりにく | にんじん たまねぎ こまつな | とうもろこし えのきだけ | こめ あぶら じやがいも マロニー ノンエッグマヨネーズ |
| 19(月) | ごはん 牛乳 ハンバーグ照り焼きソース れんこんの金平 キャベツのみそ汁 | 823 3.2 | 34.2 26.7 | 牛乳 さつまあげ あぶらあげ | ぶたにく とろとろ みそ | れんこん こんにゃく わかめ | にんじん たまねぎ キャベツ | こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら |
| 20(火) | お 弁 当 の 日 (牛乳のみあります) | | | | | | | |
| 21(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 アーモンドフィッシュ | 803 3 | 32.1 32.2 | 牛乳 とりにく だいす | たまご ワインナー かたくちいわし | にんじん トマト | たまねぎ ほうれんそう | パン さとう じゃがいも アーモンド |
| 22(木) | 麦ごはん 牛乳 ポークカレー ブロッコリーのサラダ和風味 ウエハース (メープル) | 805 3.3 | 25.8 24.1 | 牛乳 スキムミルク | ぶたにく | にんじん しょうが りんご とうもろこし | たまねぎ にんにく ブロッコリー | こめ あぶら おおむぎ じやがいも ウエハース |
| 23(金) | ごはん 牛乳 メンチカツ こんにゃくの炒り煮 かきたま汁 | 774 2.4 | 33.3 24.6 | 牛乳 とりにく わかめ | ぶたにく とうふ たまご | にんじん こんにゃく こまつな | ごぼう しょうが こまつな | こめ あぶら さとう ごま でんぶん |
| 26(月) | 全国学校給食週間 | 麦ごはん 牛乳 袖ヶ浦市産にんじん餃子 納豆 豚肉と大根のみそ煮 | 781 1.7 | 31.2 21.9 | 牛乳 なつとう | ぶたにく みそ | だいこん ごぼう えだまめ | にんじん こんにゃく こまつな |
| 27(火) | | ごはん 牛乳 あじ磯辺フライ キャベツとワインナーのソテー 豚汁 | 786 2.3 | 30.1 25.0 | 牛乳 とうふ あおさ | あじ ぶたにく みそ | キャベツ たまねぎ だいこん こんにゃく | にんじん とうもろこし ごぼう |
| 28(水) | | コッペパン 牛乳 チキンナゲット (2こ) ゆりっこシチュー ミニアセロラゼリー (2こ) | 766 3.2 | 30.2 26.8 | 牛乳 チーズ なまクリーム | とりにく | にんじん しめじ | たまねぎ パセリ |
| 29(木) | | 麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 白菜のスープ 焼きプリンタルト | 837 2.4 | 33.2 28.7 | 牛乳 | ぶたにく | たまねぎ しょうが はくさい もやし ながねぎ | パン じやがいも こめこ ゼリー |
| 30(金) | | ごはん 牛乳 わかめふりかけ かぼちゃコロッケ 青菜の炒り煮 トックスープ | 836 2.7 | 25.7 24.9 | 牛乳 ぶたにく わかめ | ベーコン とうふ | かぼちゃ こまつな だいこん | にんじん えのきだけ |
| | 栄養量平均値 | | 791 2.7 | 29.8 25.2 | (エネルギー比15.1%) (エネルギー比28.7%) | | | |

※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

※これまでに提供した学校給食の写真は市のホームページに掲載しています。

お年玉はもちだった!?



お正月は、日本文化を感じる機会ですよね。お正月の楽しみといえばお年玉。もともとは「歳神様」にお供えした餅を、歳神様からの贈り物として分け与えることが始まりで、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。お正月は、新年最初の月を指し、昔は「数え年」でこの日に1つ年を増やしました。歳神様から1年を生き抜く力を授かると考えられていたのです。お雑煮は、歳神様にお供えした餅を煮て食べることから始まった習慣で、地域や家庭で味が異なります。9日の給食でもお雑煮が出ますが、お餅は家庭と同じ形でしょうか?お餅を食べるときは、慌ててぎゅっくり噛んで食べましょう!

