



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	
9 (金)	新年お祝い献立 ごはん 牛乳 鶏つくね お雑煮 だいだいの豆乳パバロア	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	あぶら さといも パバロア
13 (火)	ごはん 牛乳 春巻き もやしのソテー えびボール入りスープ	733 3	21.9 23.4	牛乳 ウインナー 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 えのきたけ	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 黒糖ピーンズ	813 2.1	33.4 23.4	牛乳 ぶたにく だいず	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 えのきたけ	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 えのきたけ	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	あぶら マロニー
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 さつまいも あぶらあげ わかめ	ぶたにく とりにく みそ	れんこん こんにやく たまねぎ	にんじん えだまめ キャベツ	こめ さとう ごまあぶら	あぶら でんぶん
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 だいず	たまご ウインナー 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 とうふ あおさ	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 ウエハース	おおむぎ じゃがいも
23 (金)	ごはん 牛乳 メンチカツ こんにやくの炒り煮 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 こんにやく こまつな	ごぼう しょうが	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま
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 こんにやく	こめ あぶら おおむぎ さとう
27 (火)		ごはん 牛乳 あじ磯辺フライ キャベツとウインナーのソテー 豚汁	786 2.3	30.1 25.0	牛乳 ウインナー 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 こんにやく	にんじん とうもろこし ごぼう	こめ さつまいも あぶら
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 スキムミルク	にんじん しめじ	たまねぎ パセリ	パン こめこ じゃがいも ゼリー
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 とりにく	ぶたにく	たまねぎ はくさい もやし ながねぎ	しょうが にんじん にら	こめ あぶら ごまあぶら タルト
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 えのきたけ	こめ ごまあぶら あぶら トック
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、慌てずゆっくり噛んで食べましょう！

