



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 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	
9 (金)	 新年お祝い献立  ごはん 牛乳 とりつくね おぞうに  だいだいのとうにゅうパバロア	632	23.0	牛乳	とりにく	だいこん	にんじん	こめ	あぶら
		1.5	19.8	なると		ごぼう	こまつな	もち	さといも
13 (火)	ごはん 牛乳 はるまき もやしのソテー えびボールいりスープ	600	18.4	牛乳	ぶたにく	もやし	こまつな	こめ	あぶら
		2.5	21.6	ウインナー	えび	にんじん	たまねぎ		
14 (水)	テーブルロール 牛乳  おたのしみこんだて  にくだんごトマトソース (2こ) にこみうどん みかん	612	26.5	牛乳	とりにく	にんじん	たまねぎ	パン	うどん
		3.1	21.2	あぶらあげ	なると	ほうれんそう	ながねぎ		
15 (木)	むぎごはん 牛乳 いかフライ にくどうふ こくとうビーンズ	646	27.7	牛乳	いかに	しらたき	にんじん	こめ	おおむぎ
		1.7	20.4	ぶたにく	とうふ	はくさい	えのきたけ	あぶら	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	604	21.8	牛乳	ハム	にんじん	とうもろこし	こめ	あぶら
		2.2	20.5	とうふ	とりにく	たまねぎ	えのきたけ	じゃがいも	マロニー
19 (月)	ごはん 牛乳 ハンバーグてりやきソース れんこんのきんぴら キャベツのみそしる	635	27.3	牛乳	ぶたにく	れんこん	にんじん	こめ	あぶら
		2.5	22.0	さつまあげ	とりにく	こんにやく	えだまめ	さとう	でんぶん
	 お べ ん と う の ひ (牛乳のみあります) 								
21 (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 アーモンドフィッシュ	623	25.9	牛乳	たまご	にんじん	たまねぎ	パン	じゃがいも
		2.3	25.9	とりにく	ウインナー	トマト	ほうれんそう	さとう	アーモンド
22 (木)	むぎごはん 牛乳 ポークカレー ブロッコリーのサラダわふうあじ ウエハース (メープル)	631	21.1	牛乳	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	こめ	おおむぎ
		2.6	20.6	スキムミルク	とうふ	しょうが	にんにく	あぶら	じゃがいも
23 (金)	ごはん 牛乳 メンチカツ こんにやくのいりに かきたまじる	605	27.0	牛乳	ぶたにく	にんじん	ごぼう	こめ	あぶら
		1.9	20.9	とりにく	とうふ	こんにやく	しょうが	さとう	ごま
26 (月)	全 国 校 給 食 週 間 むぎごはん 牛乳 そでがうらしきんにんじんぎょうざ なっとう ぶたにくとだいこんのみそに	636	26.7	牛乳	ぶたにく	だいこん	にんじん	こめ	おおむぎ
		1.4	20.1	なっとう	みそ	ごぼう	こんにやく	あぶら	さとう
27 (火)	ごはん 牛乳 あじいそベフライ キャベツとウインナーのソテー とんじる	613	24.5	牛乳	あじ	キャベツ	にんじん	こめ	あぶら
		1.8	21.2	ウインナー	ぶたにく	たまねぎ	とうもろこし	さつまいも	
28 (水)	校 給 食 週 間 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	609	25.3	牛乳	とりにく	にんじん	たまねぎ	パン	じゃがいも
		2.6	22.8	チーズ	スキムミルク	しめじ	パセリ	こめこ	ゼリー
29 (木)	むぎごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき はくさいのスープ やきプリンタルト	675	27.1	牛乳	ぶたにく	たまねぎ	しょうが	こめ	おおむぎ
		1.9	25.3	とりにく		はくさい	にんじん	あぶら	さとう
30 (金)	ごはん 牛乳 わかめふりかけ かぼちゃコロッケ あおなのいりに トックスープ	660	21.1	牛乳	ベーコン	かぼちゃ	にんじん	こめ	あぶら
		2.2	21.4	ぶたにく	とうふ	こまつな	えのきたけ	ごまあぶら	トック
栄養量平均値		627	24.5	(エネルギー比15.6%)					
		2.2	21.7	(エネルギー比31.1%)					

※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

※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。お正月の楽しみといえばお年玉。元々は、「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けられたいのです。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くか？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！

