



がつ ぶん きゅう しょく こん だて よ てい ひょう しょう がつ こう
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	こんだけめい	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ババロア	632 1.5	23.0 19.8	牛乳	とりにく なると	だいこん ごぼう	にんじん こまつな	こめ もち ババロア
				ワインナー	ぶたにく とうふ	もやし にんじん えだまめ	こまつな たまねぎ	あぶら 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 2.5	18.4 21.6	牛乳	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 おたのしみこんだて にくだんごトマトソース(2c) にこみうどん みかん	612 3.1	26.5 21.2	牛乳	とりにく あぶらあげ なると	にんじん ほうれんそうながねぎ えのきたけ	たまねぎ みかん	パン うどん
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 1.7	27.7 20.4	牛乳	いか ぶたにく だいす	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	604 2.2	21.8 20.5	牛乳	ハム とうふ	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 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 2.5	27.3 22.0	牛乳	ぶたにく さつまあげ とりにく あぶらあげ みそ わかめ	れんこん こんにゃく あぶら わかめ	にんじん にんじん えだまめ キャベツ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら
20(火)	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 とりにくとだいすのトマトに アーモンドフィッシュ	623 2.3	25.9 25.9	牛乳	たまご ワインナー かたちわし	にんじん トマト	たまねぎ ほうれんそう	パン さとう
22(木)	むぎごはん 牛乳 ポークカレー プロッコリーのサラダわふうあじ ウェハース(メープル)	631 2.6	21.1 20.6	牛乳	ぶたにく スキムミルク	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 プロッコリー	こめ あぶら おむぎ じやがいも ウェハース
23(金)	ごはん 牛乳 メンチカツ こんにゃくのいりに かきたまじる	605 1.9	27.0 20.9	牛乳	ぶたにく とうふ わかめ	にんじん こんにゃく たまご	ごぼう しょうが こまつな	こめ あぶら さとう ごま
26(月)	全国 国 学 校 給 食 週 間	むぎごはん 牛乳 そでがらしさんにんじんぎょうざ なつとう ぶたにくとだいこんのみそに	636 1.4	26.7 20.1	牛乳	ぶたにく なつとう みそ	だいこん ごぼう えだまめ	にんじん こんにゃく
27(火)			613 1.8	24.5 21.2	牛乳	あじ ワインナー とうふ あおさ	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)	むぎ ごはん 牛乳 チキンナゲット(2c) ゆりこシチュー ミニアセロラゼリー	609 2.6	25.3 22.8	牛乳	とりにく チーズ なまクリーム	にんじん しめじ	たまねぎ パセリ	パン こめこ ゼリー
29(木)			675 1.9	27.1 25.3	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	こめ あぶら おむぎ さとう ごまあぶら
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 2.2	21.1 21.4	牛乳	ベーコン ぶたにく わかめ	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 トック
栄養量平均値		627 2.2	24.5 21.7	(エネルギー比15.6%) (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。

とし だま
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。元々は、「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文化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!

