

1月 よていこんだてひょう



給 せ 第 3 - 9 号
令和5年 12月15日 発行
習志野市学校給食センター

令和6年 1月

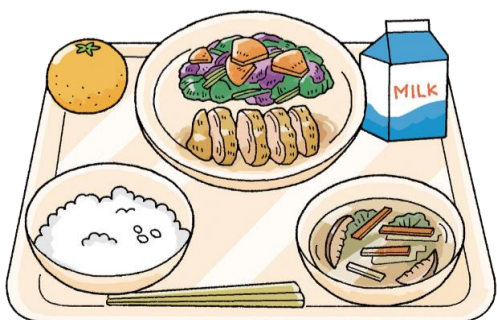
特別支援学校・藤崎小・屋敷小・谷津南小・向山小

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 主にエネルギーのもとになる	赤の仲間 主に体を作るのもとになる	緑の仲間 主に体の調子を整えるのもとになる	一口メモ	エネルギー たんぱく質 しじつ 食塩相当量
10 水	なめし	○	いかてんぷら としあげうどん こうはくなます きんときまめのあまに	こめ あぶら うどん さとう こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう いか とりにく なた あぶらあげ きんときまめ かつおぶし	ひろしまな みすな だいこんのは しめじ ながねぎ だいこん にんじん	年明けうどんは、 うどんの白と、な るとの赤で紅白に なっています。	672 kcal 26.7 g 18.1 g 2.8 g
11 木	ごはん	○	ししゃものカリカリフライ (1~3年1本 4~6年職2本) みそにくじゃが フルーツしらたま	こめ あぶら げんまいこ こめこ こんにやく じゃがいも さとう もちこめ でんぷん	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	かぼちゃ みつば しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん おうとう みかん パインアップル	今日は鏡開きの日 です。白玉餅を 使ったフルーツ白 玉にしました。	709 kcal 20.2 g 18.1 g 1.8 g
12 金	コッペパン	○	チキンフリカッセ ミネストローネ ツナサラダ ミニりんごゼリー	パン あぶら バター こめこ オリーブオイル じゃがいも さとう りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム とうにゅう ベーコン だいす しろいんげんまめ ツナ	たまねぎ マッシュルーム にんにく にんじん セロリー ベーコン トマト キャベツ ほうれんそう	フリカッセとは、 フランス語で「白 い煮込み」という 意味だそうです。	593 kcal 29.2 g 20.7 g 2.5 g
15 月	ごはん	○	ブルコギ さんしょくナムル おふのキャラメルラスク	こめ さとう ごまあぶら ぶ あぶら キャラメルシュガー グラニューとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん いら にんにく キャベツ しめじ こまつな もやし	おふのラスクは、 焼き麩にグラ ニュー糖とキャラ メル風味の砂糖を 絡めました。	597 kcal 20.0 g 20.2 g 1.8 g
16 火	ごはん	○	ポークチャップ やさいスープ ミックスビーンズツナサラダ かくぎりチーズ	こめ さとう あぶら でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす しろいんげんまめ きんときまめ ツナ チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン にんにく はくさい もやし しめじ パセリ キャベツ きゅうり	ポークチャップ は、アメリカ発祥 とされる料理がも とになっているそ うです。	616 kcal 25.6 g 20.3 g 2.4 g
17 水	カレーライス (むぎごはん)	○	ポークカレー シーフードサラダ はなみかん	こめ おおむぎ じゃがいも カレールーウ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ いか えび	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご にんにく しょうが きゅうり キャベツ みかん		647 kcal 24.0 g 16.1 g 2.2 g
18 木	ごはん (てづくりふりかけ)	○	あつやきたまご ちゃんぽんみそしる さつまいものにも	こめ さつまいも さとう でんぷん あぶら こま	ぎゅうにゅう ひじき のり かつおぶし たまご さつまあげ	しいたけ もやし にんじん キャベツ たまねぎ こまつな ながねぎ	千葉県産の卵を使用 した厚焼き玉子 です。	592 kcal 21.5 g 12.6 g 1.7 g
19 金	ごはん	○	かきあげ(てんつゆ) じゃがいもとだいこんのもの ごまのりサラダ	こめ こむぎこ でんぷん じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす さつまあげ のり	たまねぎ にんじん かぼちゃ みつば だいこん さやいんげん ほうれんそう もやし えのきたけ		624 kcal 20.4 g 16.5 g 2.3 g
22 月	むぎごはん	○	ほうれんそうまんじゅう (1~3年1個 4~6年職2個) トックのスープ ぶたキムチいため	こめ おおむぎ ラード こむぎこ あぶら トック ごま さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう だいすたんぱく とりにく わかめ ぶたにく なまあげ	キャベツ ほうれんそう しょうが しめじ ながねぎ しいたけ こまつな にんじん たまねぎ はくさい はくさいキムチ	国産野菜を使用し た給食用無添加手 作りキムチを使用 しています。	620 kcal 20.4 g 16.6 g 2.3 g
23 火	むぎごはん	○	さばのみそに くたくさんじる いりどうふ	こめ おおむぎ こんにやく じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば とりにく かまぼこ とうふ たまご	ごぼう にんじん はくさい だいこん ながねぎ たまねぎ えだまめ しいたけ		687 kcal 28.6 g 24.3 g 2.3 g
24 水	【学校給食週間】 コッペパン (チョコクリーム)	○	コーンクリームコロッケ ポトフ フレンチサラダ	パン チョコクリーム こむぎこ マーガリン パンこ でんぷん あぶら じゃがいも オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう セラチン なまクリーム ぶたにく	たまねぎ にんじん かぶ はくさい キャベツ きゅうり とうもろこし	1月24日から30 日は学校給食週間 です。	700 kcal 20.3 g 29.5 g 2.4 g
25 木	ごはん	○	いわしのかばやき (1~3年1個 4~6年職2個) とんじる ごまあえ	こめ でんぷん あぶら さとう こんにやく さといも ごま	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ あぶらあげ	しょうが にんじん ごぼう だいこん ながねぎ ほうれんそう もやし	千葉県産の食材を ふんだんに使用し ました。	626 kcal 27.4 g 21.7 g 1.7 g
26 金	ごはん	○	フィッシュフライ チキンガンボ マカロニチーズ	こめ あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも さとう マカロニ バター こめこ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく ウィンナー とうにゅう チーズ	たまねぎ トマト セロリー オクラ とうもろこし	ガンボはオクラの ことで、オクラの 入った煮込み料理 です。アメリカの 家庭料理です。	678 kcal 25.1 g 20.0 g 1.9 g
29 月	コンナムルパブ (ごはん)	○	コンナムルパブのぐ わかめスープ しらたきのナムル りんご	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま しらたき	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく わかめ とうふ だいすたんぱく	たまねぎ だいすもやし にんじん いら しょうが にんにく しいたけ ながねぎ とうもろこし ほうれんそう りんご	コンナムルパブは 韓国風の甘辛ダレ で味付けされた豆 もやしごはんデ す。	585 kcal 23.1 g 18.3 g 2.1 g
30 火	ごはん (やさいふりかけ)	○	しろみざかなのガーリックソテー リポリータ (イタリアの具たくさんスープ) ポパイサラダ フルーツゼリー	こめ でんぷん ひえ キヌア みずあめ あぶら じゃがいも オリーブオイル さとう フルーツミックスゼリー	ぎゅうにゅう シルバー ベーコン しろいんげんまめ かつおぶし	ひろしまな みすな だいこんのは モロヘイヤ かぼちゃ にんにく たまねぎ セロリー にんじん トマト マッシュルーム ほうれんそう キャベツ とうもろこし	フルーツゼリーに は、りんご・パイ ンアップル・ぶど う・もも果汁を使用 しています。	591 kcal 23.9 g 14.8 g 1.5 g
31 水	ミートソース (ソフトめん)	○	ミートソース フライドポテト キャベツのカレーサラダ ヨーグルト	ソフトめん あぶら さとう こめこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす だいすたんぱく ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト キャベツ とうもろこし		610 kcal 23.5 g 19.0 g 1.4 g

※ 材料は主なものです。献立内容は、都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質	しじつ	食塩相当量
	(kcal)	(%)	(%)	(g)
平均	634	15.0	27.3	2.1
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満

1月24日から30日は 全国学校給食週間



新しい年になり、学年末に向かって慌ただしい日々が続きます。
1月は日本の伝統的な食文化に触れる機会が多くあります。日本ならではの食を楽しみましょう。
1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割についての理解を深め、
関心が高まるよう取り組んでまいります。

