

# 1月 よていこんだてひょう

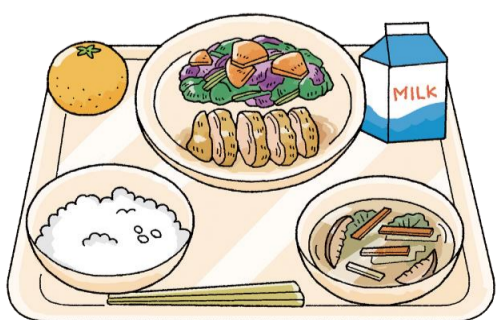
令和6年1月 東習志野小・実花小・袖ヶ浦西小・鷺沼小・袖ヶ浦東小

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	○	かきあげ 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 うどん さとう こむぎこ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく なんと 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 たまねぎ かぼちゃ みつば 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。	646 kcal 22.1 g 14.8 g 2.6 g
11 木	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) みそにくじゃが フルーツしらたま	こめ こむぎこ でんぷん ラード ごまあぶら あぶら こんにゃく じゃがいも さとう もちこめ	ぎゅうにゅう とりにく だいすたんばく ぶたにく	キャベツ ほうれんそう 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。	665 kcal 19.1 g 14.7 g 1.4 g
12 金	コッペパン (チョコクリーム)	○	コーンクリームコロッケ ミネストローネ ツナサラダ	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 オリーブオイル じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぜラチン なまクリーム パーコン だいす しろいんげんまめ ツナ	とうもろこし にんにく にんじん たまねぎ セロリー パセリ トマト キャベツ ほうれんそう		707 kcal 21.8 g 29.8 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	ミートソース (ソフトめん)	○	ミートソース フライドポテト ミックスビーンズツナサラダ 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 しろいんげんまめ きんときまめ ツナ だいすたんばく 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 きゅうり		635 kcal 25.4 g 20.8 g 1.5 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	○	いわしのかばやき (1~3年1個 4~6年職2個) ちゃんぽんみそしる さつまいものにも	こめ でんぷん あぶら さとう さつまいも ごま	ぎゅうにゅう いわし さつまいも	しょうが 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		631 kcal 24.2 g 16.9 g 1.6 g
19 金	ごはん	○	いかてんぷら(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 あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう いか ぶたにく だいす さつまいも のり	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん ほうれんそう もやし えのきたけ		650 kcal 25.0 g 19.8 g 2.5 g
22 月	むぎごはん	○	ししゃものカリカリフライ (1~3年1本 4~6年職2本) トックのスープ ぶたキムチいため りんご	こめ おおむぎ じゃがいも げんまいこ こめこ 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 ししゃも とりにく わかめ ぶたにく なまあげ	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 りんご	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。	689 kcal 21.5 g 20.1 g 2.7 g
23 火	むぎごはん	○	さばのみそに くたくさんじる いりどうぶ	こめ おおむぎ こんにゃく 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	○	チキンフリカッセ ポトフ フレンチサラダ ミニりんごゼリー	パン あぶら バター こめこ じゃがいも オリーブオイル 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 ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム にんじん かぶ はくさい キャベツ きゅうり とうもろこし	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。	586 kcal 27.7 g 20.4 g 2.4 g
25 木	ごはん (てづくりふりかけ)	○	あつやきたまご とんじる ごまあえ	こめ でんぷん こんにゃく さといも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ひじき のり かつおぶし たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ	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。	587 kcal 24.7 g 17.4 g 1.8 g
26 金	ごはん	○	しろみざかなのガーリックソテー チキンガンボ マカロニチーズ	こめ あぶら じゃがいも さとう マカロニ バター こめこ	ぎゅうにゅう シルバー とりにく ウィンナー とうにゅう チーズ	にんにく 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。	625 kcal 27.2 g 18.2 g 1.6 g
29 月	コンナムルパブ (ごはん)	○	コンナムルパブのぐ (韓国の豆もやしごはん) わかめスープ しらたきのナムル フルーツゼリー	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま しらたき フルーツミックスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく わかめ とうふ だいすたんばく	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	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。	606 kcal 23.2 g 18.3 g 2.1 g
30 火	ごはん (やさいふりかけ)	○	フィッシュフライ リポリータ ポパイサラダ	こめ でんぷん ひえ キヌア みずあめ パンこ こむぎこ こめこ あぶら じゃがいも オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ホキ パーコン 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 たまねぎ セロリー にんにく 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	リポリータはイタ リアの具たくさん スープです。	598 kcal 21.7 g 16.5 g 1.8 g
31 水	ごはん	○	ポークチャップ やさいスープ キャベツのカレーサラダ 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 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 とうもろこし	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。	591 kcal 23.7 g 18.5 g 2.3 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 (kcal)	たんぱく質 (%)	しじつ (%)	食塩相当量 (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。

