



令和6年 1月



予定献立表(ようちえん)



匝瑳市学校給食センター



日	こ ん だ て 名	牛乳	おもな材料とその働き			一口メモ	エネルギー		
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂質	
10	チョコチップパン 水 にくだんごケチャップソース① コンソメスープ	○	にくだんご ベーコン ぎゅうにゅう	パン じゃがいも マカロニ さつまいも ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう キャベツ きゅうり		491kcal 18.4g 20.6g 293mg 1.8g		
11	ごはん 木 まつかぜやき ほうもちぞうにじる	○	だいず おしゃべりみそ たまご とりにく あぶらあげ なると こくとうたづくり ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう ごま ほうもち あぶら さといも さとう	ねぎ にんじん しいたけ しょうが しめじ だいこん ちぢみこまつな ごぼう れんこん こんにやく いんげん	1月11日は鏡開きです。お正月にお供えた鏡もちを下げて雑煮やお汁粉に入れて食べ、家族の健康と幸せを願う行事です。鏡もちは神聖なもので、刃物で切るのではなく、木づちや手で小さくわります。	520kcal 25.2g 16.4g 341mg 1.8g		
12	金 ちゅうかめん にらまん みそラーメンスープ	○	ぶたにく にらまん みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら あんにんどうふ	にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ コーン ほうれんそう ねぎ みかん おとうろく パイン		475kcal 21.9g 14.0g 330mg 2.5g		
15	月 ごはん キャベツメンチカツ とりごもくじる	○	キャベツメンチカツ とりにく みそ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく こまつな たまねぎ えのきたけ こんにやく いんげん	冬が旬の長ねぎは、体を温める作用があります。独特の香りが肉や魚の臭みを消します。	489kcal 18.8g 18.1g 310mg 1.6g		
16	火 ごはん あじのあげに はなふのすましじる	○	あじあげに とりにく とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら はなふ さとう	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう れんこん いんげん		475kcal 22.1g 13.6g 321mg 1.4g		
17	水 ごはん タンドリーチキン コーンポタージュ	○	とりにく ヨーグルト スキムミルク ツナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ スティックセニョール もやし きゅうり	★そうさの逸品 グルめぐり★ スティックセニョールは、プロッコリーを品種改良してできた日本生まれの野菜です。茎の部分までおいしく食べられます。	456kcal 22.1g 19.2g 306mg 2.0g		
18	木 げんまいいりごはん いかのチリソース マーボー豆腐	○	いか ぶたにく とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ はつがげんまい でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ドレッシング	にんにく しょうが ねぎ にんじん しいたけ たけのこ にら ねぎ キャベツ たまねぎ しめじ きゅうり	にはら、豚肉などのビタミンB <sub>6</sub> が多く含まれている食材と一緒に調理すると、疲労回復効果が高まります。	495kcal 23.6g 17.6g 377mg 1.9g		
19	金 ごはん さばのしせんやき ぽかぽかしょうがスープ	○	さばしせんやき とりにく とうふ ぶたにく ジョア	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま せりー	にんじん れんこん ごぼう たまねぎ しめじ だいこん しょうが いんげん	牛乳を 残さず飲もう	487kcal 19.1g 14.3g 697mg 1.3g		
22	月 ごはん とりにくのからあげ もずくとたまごのすましじる	○	とりにく もずく たまご ぶたにく がんもどき ぎゅうにゅう	こめ ごま でんぶん あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ えのき ねぎ こまつな だいこん しいたけ こんにやく	もずくは、わかめやひじきなどと同じ海藻の仲間です。他の海藻に比べて育つことから「もにつく」…「もずく」という名前とされています。	490kcal 24.9g 19.1g 260mg 1.8g		
23	火 ごはん(そうさのまい) じもとやさいのいろどりわふうミートボール かぜからからだをまもるとんじる	○	ぶたにく とうふ みそ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶん ほうもち さつまいも ごま	しょうが たまねぎ あかピーマン マッシュルーム ねぎ にんじん だいこん ほうれんそう ごぼう もやし いんげん	★おどる!?大匠膳★(地産地消)ー 匝瑳市の誕生日を祝おう！子ども達が考えたメニューや市内産の食材を使った料理が登場します。	513kcal 22.4g 17.3g 311mg 1.8g		
地産野菜の彩り風ミートボール:鈴木菜央さん【樽海小】 かぜから体を守るとんじる:秋山七里さん【吉田小】 いろいろな素材の食感が一度に味わえるさつまいものごま和え:大木琉歌さん【共興小】 が考えた献立です。									
24	水 コッペパン やさしいコロッケ ポークビーンズ	○	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	パン やさいコロッケ あぶら じゃがいも さとう しろいんげんまめ ドレッシング なまクリーム ジャム	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	★全国学校給食週間★ 1月24日～1月30日は、全国学校給食週間です。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。昔なつかしい給食や北海道森町から無償提供いただいたホタテを使った『ホタテフライ』、北海道グルメを提供します♪	522kcal 18.3g 22.7g 363mg 1.7g		
25	木 ごはん さけのねぎしおやき どさんこじる	○	さけ ぶたにく みそ だいず あぶらあげ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう ぎゅうにゅうプリン	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ コーン ちぢみこまつな こんにやく	1月24日<なつかし給食①コッペパン> 米飯給食が始まるまでは、給食の主食といえば、コッペパンでした。	504kcal 25.1g 18.0g 460mg 1.6g		
26	金 ソフトめん ミートソース アスパラサラダ	○	ぶたにく だいず スキムミルク ツナ チーズ ぎゅうにゅう	ソフトめん オリーブ油 ハヤシルウ デミグラスソース バター さとう ドレッシング せりー	にんにく にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト アスパラ キャベツ きゅうり コーン	1月25日<北海道グルメ①郷土料理> 北海道郷土料理の『どさんこ汁』、北海道特産品の鮭と昆布を使った料理も提供します。	454kcal 18.1g 15.3g 273mg 1.3g		
29	月 ごはん いわしオレンジに よしのじる	○	いわしオレンジに とりにく ちくわ とうふ ひじき なまあげ だいず ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ さといも でんぶん あぶら さとう	にんじん だいこん ねぎ こまつな れんこん こんにやく	1月26日<なつかし給食②ソフト麺> 給食のバリエーションを増やすため、パンと同じ小麦粉を使った他の主食が必要になり、ソフト麺が誕生しました。	484kcal 23.1g 13.1g 486mg 1.7g		
30	火 ターメリックライス ホタテフライ スープカレー	○	ほたて たまご えいようだし とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ バター こむぎこ パンこ あぶら カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ いんげん しめじ あかピーマン プロッコリー	1月30日<北海道グルメ②ホタテフライ> 輸出できなくなったホタテを提供します。スープカレーは、北海道札幌市の喫茶店が発祥といわれています。サラサラしたカレーで、給食では『栄養だし』からだしをとります。	477kcal 19.6g 17.4g 252mg 1.6g		
31	水 ピタパン チリコンカン きのことニョッキのミルクスープ	○	ぶたにく だいず ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	ピタパン あぶら じゃがいも ひよこめ さとう ニョッキ こめこ バター ドレッシング	にんにく にんじん マッシュルーム たまねぎ トマト しめじ こまつな キャベツ きゅうり かぼちゃ	＊材料の都合により 献立を変更することがあります。	516kcal 21.9g 20.1g 365mg 2.4g		
*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。 *おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。 *米は、市内産を使用します。 *ごはんに黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。							基準栄養量 エネルギー 490kcal たんぱく質 15～24g 脂質 10～16g カルシウム 290mg 塩分 1.5g		エネルギー 490kcal たんぱく質 21.5g 脂質 17.3g カルシウム 359mg 食塩相当量 1.8g

\*1月分の給食費の引き落としは、1月31日(水)です。口座の確認をお願いします。