



令和7年 1月



予定献立表(小学校)



匠瑤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
							カルシウム	食塩相当量
8	チョコチップパン	ジュリア	とりにく ベーコン	パン でんぶん じゃがいも	レモン にんにく たまねぎ		667kcal	
水	とりにくのレモンバジルあげ マカロニサラダ クラムチャウダー		あさり ぎゅうにゅう ジョア	ベシヤメルソース マカロニ しろいげんまめ あぶら ドレッシング	にんじん コーン パセリ キャベツ きゅうり		29.1g	25.6g
							352mg	2.7g
9	くろまいりごはん	ジュリア	あつやきたまご あぶらあげ	こめ くろまい	しいたけ だいこん にんじん	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。鏡もちには神聖なものなので、刃物で切るのではなく、木づちや手で小さくわります。	634kcal	
木	あつやきたまご	○	なると とりにく	だまこもち	ちぢみこまつな ほうれんそう		28.5g	19.1g
	だまこもちのぞうにじる		ぎゅうにゅう にぼし	さとう ごま	れんこん あかピーマン		519mg	2.2g
10	ごはん	ジュリア	いか とうふ みそ	こめ ごまあぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ		581kcal	
金	いかみそやき	○	わかめ ぶたにく	あぶら じゃがいも	にんじん だいこん なめこ		27.5g	13.9g
	なめこじる		なまあげ ぎゅうにゅう	ミルメーク	しいたけ たまねぎ こんにやく		391mg	2.5g
14	ごはん	ジュリア	ぶたにく とうふ	こめ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ	麦芽ゼリーは、昭和53年から「千葉県民のおやつ」として学校給食で親しまれてきた麦芽を原料にしたココア風味のゼリーです。	656kcal	
火	マーボーやさいどんのぐ	○	たまご ハム	さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん はくさい にら ねぎ		24.8g	21.4g
	きくらげとたまこのちゅうかふうサラダ		ぎゅうにゅう	ごま ゼリー	もやし きゅうり きくらげ		524mg	2.3g
15	こくとうパン	ジュリア	ベーコン にくだんご	パン	にんにく たまねぎ		637kcal	
水	にくだんごケチャップソース②		チーズ ぎゅうにゅう	あぶら	にんじん キャベツ		26.8g	21.5g
	ジュリエンスープ	ジュリア	ジョア	ペンネ	パセリ コーン		975mg	2.9g
16	キラリもちむぎいりごはん	ジュリア	ぶたにく	こめ キラリもちむぎ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ		622kcal	
木	まめまめカレー	○	だいず スキムミルク	じゃがいも ひよこまめ カレールウ	にんじん マッシュルーム れんこん		21.5g	16.7g
	れんこんサラダ		ぎゅうにゅう	ドレッシング ゼリー	キャベツ スティックセニョール コーン		302mg	1.5g
17	ごはん【ゆうきまい】	ジュリア	いわしうめに えいようだし みそ	こめ じゃがいも	にんじん だいこん ちぢみこまつな	★地産地消デー★ 有機米とおしゃべりみそ、落花生、ちぢみ小松菜、長ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、もやしは市内産を使用する予定です。	629kcal	
金	いわしうめに	○	あぶらあげ おしゃべりみそ	らっかせい あぶら	ねぎ たまねぎ もやし にんにく		31.1g	21.1g
	らっかじる		ぶたにく ぎゅうにゅう	でんぶん	しょうが ピーマン あかピーマン		494mg	2.3g
20	キラリもちむぎいりごはん	ジュリア	ぶたにく わかめ ちくわ	こめ	ごぼう こんにやく たまねぎ		626kcal	
月	ぶたどんのぐ	○	かつおぶし のり	キラリもちむぎ	しめじ えのきたけ グリンピース		28.7g	18.7g
	わかえあえ		ぎゅうにゅう ヨーグルト	さとう	こまつな にんじん しょうが		440mg	2.2g
21	パエリアふうライス	ジュリア	たまご とりにく	こめ チュロス さとう	にんにく たまねぎ キャベツ	オリパラ開催地まで 1月は スペイン	612kcal	
火	チュロス	○	えび いかに	オリーブゆ じゃがいも クルトン	パセリ カリフラワー にんじん コーン		20.8g	26.2g
	ソパ・デ・アホ(にんにくスープ)		ぎゅうにゅう	ドレッシング りんご	きゅうり あかピーマン		266mg	2.4g
22	ミルクロールパン	ジュリア	チーズオムレツ ぶたにく	パン あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ		660kcal	
水	チーズオムレツ	○	だいず チーズ	しろいげんまめ さとう	にんじん トマト キャベツ		28.5g	30.5g
	ポークビーイズ		ウインナー ぎゅうにゅう	なまクリーム オリーブゆ	コーン ブロッコリー		450mg	2.5g
23	ごはん【そうさのまい】	ジュリア	さけフライ おしゃべりみそ	こめ あぶら さつまいも	ねぎ にんじん もやし	★おどる!?大匠瑤膳★(地産地消デー) 匠瑤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。	646kcal	
木	さけフライねぎみそソース	○	ぶたにく みそ	ぼうもち さとう	えのきたけ しめじ ちぢみこまつな		26.9g	17.4g
	えいようたつぷりおももちもちじる		とりにく ジョア	らっかせい ごまあぶら	しょうが たまねぎ あかピーマン		270mg	2.6g
栄養たっぷりおももちもち汁：高橋麗花さん【八日市場小】 ナッツと赤ピーマンの野菜炒め：浅野蒼音さん【椿海小】が考えた料理です。								
24	ごはん	ジュリア	とりにく とうふ たまご	こめ でんぶん	しょうが れんこん たまねぎ	★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。今年は、小中学生の考えた料理が給食に登場します。 1/24：フワシャリつくねバーグ(幼小) 野菜が苦手でも食べやすいようにつくねに入れました。(椿海小 高木樺さん) 1/27：鮭と旬の食材たくさんみそ汁 旬の食材をたくさん入れて、具材を食べやすい大きさに切りました。(椿海小 相山陽和さん) 1/28：東総野菜と豚肉のみそ炒め 料理の色とりと地元の野菜を使うことを考えました。(共興小 石毛咲花さん) 1/29：彩り満点♪栄養満点♪若潮ハンバーグ(中) ピーマンが苦手でもおいしく食べられるように工夫しました。(八日市場第一中 浅野心彩さん) 1/30：あっぱいちゃんのかきたま汁 赤ピーマンの色とりと、野菜の大きさをそろえて火のとおりを同じになるように工夫しました。(豊栄小 土屋響生さん)	648kcal	
金	フワシャリつくねバーグ	○	ぶたにく なまあげ	パンこ	えのきたけ にんじん なめこ ねぎ		30.4g	20.7g
	ぶたにくのみぞれじる		ぎゅうにゅう	さとう	だいこん あかピーマン りんご		400mg	1.9g
27	ごはん	ジュリア	メンチカツ えいようだし さけ	こめ あぶら	にんじん だいこん しめじ		652kcal	
月	メンチカツ	○	おしゃべりみそ みそ あぶらあげ	さとう ごま	ねぎ ほうれんそう		28.3g	20.5g
	さけとしゅんのしよくさいたくさんみそじる		こうやどうふ ぎゅうにゅう	ミルクプリン	しいたけ		462mg	2.0g
28	ごはん	ジュリア	さば にくだんご	こめ さとう	にんにく しょうが にんじん だいこん		644kcal	
火	さばこうみやき	○	あぶらあげ とうふ ぶたにく	あぶら	えのきたけ はくさい ねぎ		29.0g	26.7g
	ちゃんこじる		おしゃべりみそ ぎゅうにゅう	でんぶん	キャベツ もやし あかピーマン		341mg	2.3g
29	はちみつパン	ジュリア	ベーコン	パン やさいコロッケ	たまねぎ しめじ		586kcal	
水	やさいコロッケ	○	ぎゅうにゅう	あぶら ニョッキ ころも	マッシュルーム		17.3g	16.1g
	ニョッキいりクリームスープ	ジュリア	ジョア	バター ジャム	えだまめ ぼんかん		815mg	2.0g
30	ごはん	ジュリア	あじうまみほし	こめ でんぶん	たまねぎ ししいたけ えのきたけ		595kcal	
木	あじうまみほし	○	たまご ぶたにく	さとう ふ	あかピーマン ほうれんそう にんじん		31.4g	18.0g
	あっぱいちゃんのかきたまじる		とうふ ぎゅうにゅう	ウエハース	こんにやく はくさい ねぎ		667mg	1.9g
31	はつがげんまいりりごはん	ジュリア	とりにく	こめ はつがげんまい あぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ		661kcal	
金	バターチキンカレー	○	ヨーグルト	カレールウ なまクリーム ナタデココ	にんじん トマト		25.8g	19.9g
	いちごいりヨーグルトあえ		ぎゅうにゅう	バター ゼリー さとう さつまいも	みかん パナナ いちご		341mg	1.8g

*誤えん・ちっ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に___を引いています。

基準栄養量

よくかんで食べるようにしましょう。

*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。

*ごはんは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。



エネルギー

たんぱく質

脂 質

カルシウム

食塩相当量

*材料の都合により

献立を変更することがあります。



エネルギー

たんぱく質

脂 質

カルシウム

食塩相当量

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