



令和7年 1月



予定献立表(中学校)



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	働く力になるもの	体の調子を整えるもの		たんぱく質	脂 質
			赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品		カルシウム	食塩相当量
8	チョコチップパン	シヨア	卵 ベーコン	パン 油 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ ピーマン		852kcal	
水	卵のピザ焼き		チーズ あさり	ベシヤメルソース ドレッシング	人参 コーン パセリ		32.7g	35.0g
	クラムチャウダー		牛乳 ジョア	白いんげん豆 マカロニ	キャベツ きゅうり		441mg	3.3g
9	黒米入りご飯	○	鶏肉 卵 おしゃべりみそ	米 黒米	玉ねぎ 人参 しょうが	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で、刃物で切るのではなく、木づちや手で小さくわります。	802kcal	
木	手作り松風焼き		油揚げ なた	パン粉 砂糖	椎茸 大根 ちぢみ小松菜		37.2g	21.3g
	だまこ餅の雑煮汁		鶏肉 牛乳 煮干し	ごま だまこ餅	ほうれん草 蓮根 赤ピーマン		435mg	2.6g
10	ご飯	○	いか 豆腐 みそ	米 でん粉 油	レモン 人参 大根		811kcal	
金	いかレモンソース		わかめ 豚肉	砂糖 じゃが芋	なめこ ねぎ 椎茸		32.1g	21.4g
	なめこ汁		生揚げ 牛乳	ミルメーク	玉ねぎ こんにやく		413mg	2.8g
14	ご飯	○	豚肉 豆腐	米 油	にんにく しょうが 玉ねぎ	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。	796kcal	
火	マーボー野菜丼の具		卵 ハム	砂糖 でん粉 ごま油	人参 白菜 なら ねぎ		28.6g	23.5g
	きくらげと卵の中華風サラダ		牛乳	ごま ゼリー	もやし きゅうり きくらげ		559mg	2.6g
15	ココア揚げパン	シヨア	ベーコン	パン 油	玉ねぎ 人参	★受験応援給食★ 中学3年生の皆さん、いよいよ入試が始まりますね。16日の給食は、勝つと縁起を担いで『カツカレー』、将来の見通しが良いといわれる縁起物のれんこんを使った『れんこんサラダ』、いい予感が的中することを願い『いよかんゼリー』です。給食センターからも応援しています♡	775kcal	
水	ジュリエンスープ		牛乳 ジョア	砂糖	キャベツ パセリ		23.6g	32.0g
	コーンdeカルボナーラ		チーズ	ペンネ	にんにく コーン		896mg	3.2g
16	キラもち麦入りご飯	○	豚肉 卵	米 キラもち麦 小麦粉 パン粉	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン		890kcal	
木	ヒレカツ		大豆 スキムミルク	ドレッシング じゃが芋 ひよこ豆	人参 マッシュルーム れんこん		36.0g	24.9g
	豆まめカレー		牛乳	油 カレールウ ゼリー	キャベツ スティックセニョール		321mg	1.9g
17	ご飯【有機米】	○	鮭 みそ 栄養だし	米 ごま油 砂糖	しょうが ねぎ 人参 大根	★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。	797kcal	
金	鮭てり焼き		油揚げ おしゃべりみそ	ごま じゃが芋 落花生	ちぢみ小松菜 玉ねぎ もやし		38.1g	26.7g
	落花生		豚肉 牛乳	油 でん粉	にんにく ピーマン 赤ピーマン		324mg	2.3g
20	キラもち麦入りご飯	○	豚肉 わかめ	米	ごぼう こんにやく 玉ねぎ		770kcal	
月	豚丼の具		ちくわ かつお節 のり	キラもち麦	しめじ えのきたけ グリンピース		33.3g	20.8g
	わかえあえ		牛乳 ヨーグルト	砂糖	小松菜 人参 しょうが		455mg	2.5g
21	パエリア風ライス	○	卵 えび 鶏肉	米 チュロス 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ キャベツ	オリバラ開催地まで イッテ給！ 1月はスペイン	803kcal	
火	チュロス		いか	オリーブ油 じゃが芋 クルトン	パセリ カリフラワー 人参 コーン		24.2g	31.7g
	ソパ・デ・アホ(にんにくスープ)		牛乳	ドレッシング 落花生	きゅうり 赤ピーマン		274mg	3.2g
22	ホイップサンドパン	○	豚肉 大豆	パン ホイップクリーム 油	みかん にんにく 玉ねぎ	今日のホイップパンは、給食センターでパンに生クリームをはさんで、みかん缶をのせて作ります。	759kcal	
水	ポークビーンズ		チーズ	じゃが芋 白いんげん豆 砂糖	人参 トマト コーン		30.0g	30.5g
	ペペロンチーノ風野菜ソテー		ウインナー 牛乳	生クリーム オリーブ油	キャベツ ブロッコリー		339mg	2.4g
23	ご飯【匠瑤の舞】	シヨア	豚肉 卵	米 でん粉 砂糖	玉ねぎ ねぎ しょうが	★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。	811kcal	
木	あっぴいちゃんのにらめっこ焼き		おしゃべりみそ みそ	ごま さつま芋 種もち	赤ピーマン なら 人参 もやし		35.0g	23.0g
	栄養たっぷりおももちもち汁		鶏肉 ジョア	油 落花生 ごま油	えのきたけ しめじ ちぢみ小松菜		299mg	2.7g
あっぴいちゃんのにらめっこ焼き：神澤咲良さん【八日市場第二中】 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	ご飯	○	さば立田揚げ 豚肉	米 油	人参 りんご	★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 高木樟さん) 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 梶山陽和さん) 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：あっぴ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)	775kcal	
金	さば立田揚げ		生揚げ		なめこ ねぎ 大根		33.0g	26.8g
	豚肉のみぞれ汁		牛乳				366mg	2.1g
27	ご飯	○	鶏肉 栄養だし 鮭	米 ごま油	しょうが にんにく 人参		767kcal	
月	鶏肉七味焼き		おしゃべりみそ みそ	砂糖 ごま	大根 しめじ ねぎ		40.6g	18.4g
	鮭と旬の食材たくさんみそ汁		油揚げ 高野豆腐 牛乳	ゼリー	ほうれん草 椎茸		372mg	2.6g
28	ご飯	○	ほきのりごまフライ 肉団子	米 油	人参 大根 えのきたけ 白菜	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 梶山陽和さん)	781kcal	
火	ほきのりごまフライ		油揚げ 豆腐 豚肉	砂糖	ねぎ しょうが にんにく		33.1g	25.1g
	ちゃんこ汁		おしゃべりみそ 牛乳	でん粉	キャベツ もやし 赤ピーマン		378mg	2.3g
29	はちみつパン	シヨア	豚肉 牛肉	パン パン粉 砂糖	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン	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)	773kcal	
水	彩り満点 栄養満点 若潮ハンバーグ		卵 牛乳	油 ニョッキ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム		30.1g	22.5g
	ニョッキ入りクリームスープ		ベーコン ジョア	米粉 パター ジャム	枝豆 ぼんかん		753mg	2.5g
30	ご飯	○	鮭メンチ 卵	米 油 でん粉	玉ねぎ 椎茸 えのきたけ	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)	819kcal	
木	鮭メンチ		豚肉 焼き豆腐	砂糖 ふ	赤ピーマン ほうれん草		31.3g	27.3g
	あっぴいちゃんのかきたま汁		牛乳	ウエハース	人参 こんにやく 白菜 ねぎ		659mg	2.4g
31	発芽玄米入りご飯	○	鶏肉	米 発芽玄米 油 じゃが芋 パター	にんにく しょうが 玉ねぎ	1/30：あっぴ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)	834kcal	
金	バターチキンカレー・増量		ヨーグルト	カレールウ 生クリーム ナタデココ	人参 トマト		30.7g	22.1g
	苺入りヨーグルトあえ		牛乳	ゼリー 砂糖 さつま芋	みかん パナナ いちご		349mg	2.1g

*誤えん・ちっ思事故防止のため、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

エネルギー	830kcal
たんぱく質	26～41g
脂 質	18～27g
カルシウム	450mg
食塩相当量	2.5g

*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	800kcal
たんぱく質	32.3g
脂 質	25.4g
カルシウム	449mg
食塩相当量	2.6g

*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。

*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。