



令和7年

1月



予定献立表(ようちえん)



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		たんばく質	脂 質
			赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品			
8	チョコチップパン	シヨア	とりにく ベーコン	パン でんぶん あぶら	レモン にんにく たまねぎ		499kcal	
水	とりにくのレモンパジルあげ マカロニサラダ	シヨア	あさり ぎゅうにゅう	じゃがいも ペシャメルソース	にんじん コーン パセリ		23.1g	18.1g
	クラムチャウダー	シヨア		しろいげんまめ マカロニ ドレッシング	キャベツ きゅうり		317mg	2.0g
9	くろまいりごはん	○	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で、刃物で切るのではなく、木づちや手で小さくわります。	484kcal	
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		22.7g	15.9g
	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		442mg	1.7g
10	ごはん	○	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		447kcal	
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		21.8g	11.7g
	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		333mg	2.0g
14	ごはん	○	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。	493kcal	
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		19.2g	17.4g
	きくらげとたまこのちゅうかうサラダ	○	ぎゅうにゅう	ごま ゼリー	もやし きゅうり きくらげ		448mg	1.7g
15	こくとうパン	シヨア	ベーコン にくだんご	パン	にんにく たまねぎ		473kcal	
水	にくだんごケチャップソース	シヨア	チーズ ぎゅうにゅう	あぶら	にんじん キャベツ		19.8g	15.6g
	ジュリエンスープ	シヨア		ペンネ	パセリ コーン		905mg	2.3g
16	キラリもちむぎいりごはん	○	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		468kcal	
木	まめまめカレー	○	だいず スkim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		16.8g	13.7g
	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 スティックセニール コーン		262mg	1.2g
17	ごはん【ゆきまい】	○	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。	500kcal	
金	いわしうめに	○	ぶたにくとピーマンのスタミナため	らっかせい あぶら	ねぎ たまねぎ もやし にんにく		26.4g	18.2g
	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		456mg	2.0g
20	キラリもちむぎいりごはん	○	ぶたにく わかめ ちくわ	こめ	ごぼう こんにやく たまねぎ		474kcal	
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		22.6g	15.2g
	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		389mg	1.7g
21	パエリアふうライス	○	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 イッテ給! 1月はスペイン	434kcal	
火	チュロス	○	えび いか	オリーブゆ じゃがいも	パセリ カリフラワー にんじん コーン		14.5g	17.2g
	ソパ・デ・アホ(にんにくスープ)	○	ぎゅうにゅう	クルトン ドレッシング	きゅうり あかピーマン		231mg	1.8g
22	ミルクロールパン	○	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	寒くなると水が冷たくなり、手洗いがおそろになりがちです。ていねいに洗いましょう。	505kcal	
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		22.0g	23.3g
	ポークビーンズ	○	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		361mg	1.9g
23	ごはん【そうさのまい】	シヨア	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。	507kcal	
木	さけフライねぎみそソース	シヨア	ぶたにく みそ	ほうもち さとう	えのきたけ しめじ ちぢみこまつな		22.4g	14.6g
	えいようたつぷりおももちもちじる	シヨア	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		255mg	2.1g
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	○	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。	494kcal	
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		23.7g	16.8g
	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		337mg	1.4g
27	ごはん	○	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	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)	487kcal	
月	メンチカツ	○	おしゃべりみそ みそ あぶらあげ	さとう	ねぎ ほうれんそう		21.5g	17.7g
	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	ごま	しいたけ		353mg	1.6g
28	ごはん	○	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	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 楢山陽和さん)	483kcal	
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		22.5g	21.2g
	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		290mg	1.7g
29	はちみつパン	シヨア	ベーコン	パン やさいコロッケ	たまねぎ しめじ	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)	499kcal	
水	やさいコロッケ	シヨア	ぎゅうにゅう	あぶら ニョッキ こめこ	マッシュルーム		14.7g	13.9g
	ニョッキいりクリームスープ	シヨア	ジョア	バター ジャム	えだまめ ぼんかん		798mg	1.7g
30	ごはん	○	あじうまみぼし	こめ でんぶん	たまねぎ しいたけ 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)	458kcal	
木	あじうまみぼし	○	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		24.8g	15.2g
	あっぴ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		621mg	1.5g
31	はつがげんまいりごはん	○	とりにく	こめ はつがげんまい あぶら バター	にんにく しょうが たまねぎ	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)	470kcal	
金	バターチキンカレー	○	ヨーグルト	じゃがいも カレールウ なまクリーム	にんじん トマト		19.8g	15.3g
	いちごいりヨーグルトあえ	○	ぎゅうにゅう	ナタデココ ゼリー さとう	みかん パナナ いちご		287mg	1.4g

*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。

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。



基準栄養量

エネルギー	490kcal
たんばく質	15～24g
脂 質	10～16g
カルシウム	290mg
食塩相当量	1.5g

*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	480kcal
たんばく質	21.0g
脂 質	16.5g
カルシウム	416mg
食塩相当量	1.7g

*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。