

家庭数配付

1月 こんだてよていひょう

☆給食費について☆

- ・9期分の給食費の引き落としは2/28(火)です。金額は4,500円となります。
- ・各ご家庭より納入いただいた給食費は、全て食材費に充てられます。



2023年 四街道市立中央小学校

1月主な給食用

食材の産地について

米：四街道
牛乳：千葉県
米粉：国産
青果類
じゃがいも：北海道
さといも：九州
大和芋：佐倉市
にんじん：四街道市
だいこん：四街道市
玉ねぎ：北海道
ごぼう：青森県
ねぎ：佐倉市
葉ねぎ：佐倉市
キャベツ：愛知県・千葉県
法蓮草：九州・千葉県
こまつな：中国・千葉県
パプリカ：韓国
白菜：八街市
パセリ：千葉県・長野県
えだまめ：タイ
しいたけ：九州
しめじ：長野県
にんにく：青森県・中国
生姜：高知県・中国
さつまいも：千葉県
もやし：栃木県
スイートプリング：熊本県
長崎県
はるか：愛媛県・高知県
肉・魚類
豚肉：千葉・山形・青森・群馬県
とり肉：岩手県
牛肉：オーストラリア
鱈：千葉
鰯：千葉
赤魚：アメリカ
銀鮭：三陸
鯖：ノルウェー
乾物類
わかめ：岩手県
のり：香川・岡山県

※産地については、市場での納入日が当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取り引き実績を考慮しての予定です。
また、出荷制限や出荷禁止となった食品については市場に出回りません。

日付	しゅしょく	牛乳	おかずなど	12時 [*] - (kcal) たんぱく質 (%) 脂質 (%) 食塩相当量 (g)	おもてなさいりょう				
					あか	みどり	き		
					ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ちからやねつのもとになる		
11 (水)	くろまめごはん		まつかぜやき こうはくなます しらたまそうに	656 36.3 17.6 2.40	ぎゅうにゅう くろまめ とりにく だいず	あぶらあげ とうにゅう みそ	にんじん はだいこん ねぎ しょうが だいこん まいたけ かぶ	こめ ごま さとう しらたま	
12 (木)	ハヤシライス(ごはん)		(ハヤシルウ) こめこマカロニサラダ プリンふうデザート	730 22.1 19.7 2.34	ぎゅうにゅう ぎゅうにく		しょうが たまねぎ にんにく にんじん きゅうり トマト	こめ あぶら こめこ //イグ マヨ プリンふうデザート	
13 (金)	ごはん		サバのピリカラに なっとうあえ アオサのみそしる	629 27.0 19.2 2.16	ぎゅうにゅう なっとう あぶらあげ みそ	とうふ サバ あおさ	こまつな にんじん もやし だいこん たまねぎ	こめ あぶら でんぶん さとう	
16 (月)	そうすい		こめこぎょうざ レバーとポテトのごまあえ ゼリーヨーグルトあえ	656 30.6 23.1 2.22	ぎゅうにゅう たまご こめこぎょうざ ヨーグルト	とりにく あつあげ とりレバー とうにゅうクリーム	だいこん はくさい ほうれんそう こまつな しょうが	にんじん ねぎ こまつな さとう	こめ さとう じゃがいも あぶら しらたま ゼリー
17 (火)	おにぎりチャレンジ! ぎゅうめし		とりにくのつくねやき ブロッコリーのおかか みそけんちんじる	710 41.2 18.9 2.63	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく だいず	とりにく チーズ	にんじん しょうが ねぎ コーン だいこん	えだまめ れんこん ブロッコリー でんぶん	こめ ごま さつまいも さとう
18 (水)	ちからうどん (にこみうどん)		(きつねもち) キピナゴフライ ちんじゅむし はるか	635 36.0 20.4 2.34	ぎゅうにゅう キピナゴフライ とりレバー とりにく	だいず	にんじん しいたけ こまつな たまねぎ はるか	うどん もちいなり もちごめ あぶら	でんぶん
19 (木)	なのはな ごはん		ぶたにくのねぎみそやき ひじきのサラダ イワシのつみれじる	643 28.1 21.3 2.28	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき かんてん	みそ イワシ	だいこん コーン きゅうり しょうが	こまつな ねぎ にんじん	こめ さとう //イグ マヨ でんぶん
20 (金)	ごはん		ハタハタからあげ つぼづけあえ だまこじる りんごゼリー	603 21.5 14.4 1.26	ぎゅうにゅう かつおぶし みそ	ハタハタ あつあげ	にんじん もやし ごぼう まいたけ かぼちゃ	こめ ごま だまこもち	
23 (月)	チキン ウィナー ピラフ		アカウオのアーモンドあげ ポテトサラダ スイーツプリング	698 27.4 25.7 1.75	ぎゅうにゅう アカウオ チーズ チキンナー	とうにゅう	コーン にんじん たまねぎ	えだまめ スイーツプリング	こめ だいずマーガリン マッシュポテト アーモンド あぶら じゃがいも
24 (火)	おにぎりチャレンジ! ごはん		ギンザケしおやき そくせきづけ あつあげのみそしる おこめのムース イグリス	619 25.8 18.4 1.42	ぎゅうにゅう かんてん みそ のり	ギンザケ あつあげ	にんじん キャベツ しょうが たまねぎ	きゅうり	こめ さとう あぶら おこめのムース
12月のおたんじょうびおめでとようこんだて				645 34.6 24.1 2.10	ジョア とりにく とうにゅう ぎゅうにく	チキンハム	パセリ コーン にんじん たまねぎ	きゅうり ブロッコリー レモン	パン あぶら //イグ マヨ じゃがいも
25 (水)	ぶどうパン だいずマーガリン	ジョア	チキンのハーブやき コブサラダ ぎゅうにくのあかワインに	771 30.1 24.0 2.59	ぎゅうにゅう だいず かんてん とりにく	チーズ ぶたにく	もやし キャベツ たまねぎ にんじん	こまつな えだまめ	こめ //イグ マヨ ごま あぶら
26 (木)	わかめ ごはん		コーンフレークチキン ごまあえ にくじゃが	636 29.8 15.8 2.38	ぎゅうにゅう とりにく かんてん とうふ	アジ みそ とりにく	アジ みそ とりにく	ねぎ にんじん こまつな もやし	さつまいも ごま でんぶん やまいも こめこ
27 (金)	おにぎりチャレンジ! さつまいも ごはん		アジのさんがやき おろしあえ やまといものおとしじる	636 29.8 15.8 2.38	ぎゅうにゅう とりにく かんてん とうふ	アジ みそ とりにく	アジ みそ とりにく	ねぎ にんじん こまつな もやし	さつまいも ごま でんぶん やまいも こめこ
28 (土)	第2回 弁当の日です。おべんとうをもってきてください。								
31 (火)	ピピンバ (ごはん)		ピピンバのぞ チャブチェ ワカメスープ	649 27.5 17.7 2.49	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぎゅうにく わかめ	みそ	ぜんまい にんじん ほうれんそう にんじん	だいのこ だいずもやし にんにく	こめ あぶら さとう ごま

※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。
※献立表に記載してある食品は主に使用している食品であり、すべての食品についての記載ではありませんのでご了承ください。

保護者の方へ

給食当番がまわってきましたら、白衣の洗濯をお願いいたします。
また、清潔なマスクの持参もお願いいたします。



	栄養基準量	1カ月の平均値
エネルギー	650kcal	662kcal
たんぱく質	26.0g	29.8
脂質	18.0g	20.0g
食塩相当量	2.0g	2.2g

