



# 令和6年1月予定献立表



★1月の給食目標★

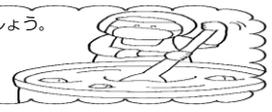
感謝して食べよう!

四街道市立旭中学校

日付	牛乳	主食	おかず	主な材料と働き						栄養基準量		産地情報	
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 芋類 砂糖	6群 油脂	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	米	四街道市 千葉県 千葉市 佐倉市
9(火)			<b>始業式</b>	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸								鶏肉	若手県
10(水)	ご飯		松風焼き こまつまヨネーズ和え 紅白白玉雑煮 花みかん	鶏肉 大豆 ツナ 卵 油揚げ みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	ねぎ コーン 生姜 大根 干し椎茸 みかん	米 白玉もち 里芋 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま	869	2.3	豚肉	青森県 千葉県
11(木)	フレンチトースト (メープルシロップ)		かぶのサラダ ABCスープ	鶏肉 ベーコン ハム レンズ豆 ひよこ豆 卵 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん さやいんげん トマト	かぶ きゅうり キャベツ セロリー 白菜 にんにく 玉ねぎ	パン マカロニ 砂糖 メープルシロップ	サラダ油 バター	828	3.6	いかに さけ	北海道 北海道
12(金)	麦ご飯		とりのから揚げ ポパイサラダ スキージ ひとくちぶどうゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 大豆	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜	えのき巻 ごぼう 大根 ねぎ にんにく 生姜	米 麦 さつま芋 でん粉 砂糖 ぶどうゼリー	大豆油 サラダ油	813	2.1	あさり	中国
15(月)	麦ご飯		ホークしゅうまい 中華風ひじきサラダ 麻婆豆腐 スイーツスプリング	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	大根 ねぎ きゅうり たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ にんにく 生姜	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖	ごま油	789	2.7	いかに さけ	北海道
16(火)	チキンライス		☆いよかんでいい予感! 受験生応援献立☆ 青菜のカラフルサラダ あさりのチャウダー いよかんゼリー	鶏肉 ツナ あさり 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん 小松菜 パセリ	玉ねぎ コーン 白菜 キャベツ グリーンピース	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 いよかんゼリー	サラダ油 マーガリン 生クリーム	816	2.5	さつま芋 里芋	四街道市 八街市
17(水)	きつねご飯		*3年生給食なし れんコーンと和え おでん ヨーグルト	鶏肉 大豆 ツナ 竹輪 さつま揚げ 油揚げ はんぺん 卵 豆腐	牛乳 昆布 ヨーグルト	にんじん 小松菜	れんこん キャベツ コーン 大根	米 麦 砂糖	サラダ油 マヨネーズ ごま	778	3.0	じゃが芋 セロリー	四街道市 千葉県 福岡県
18(木)	みそラーメン		*3年生給食なし ピリ辛みそラーメンスープ いかのねぎソース 切干大根のナムル 杏仁ゼリー	豚肉 大豆 なると いか ハム みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草 小松菜 にんにく 生姜 桃 バイン	切干大根 白菜 ねぎ にんにく 生姜 桃 バイン	中華めん でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	817	4.4	さつま芋 里芋	四街道市 八街市
19(金)	ご飯		全国おいしいもの巡り〜秋田県〜 魚(たろ)のおろしソースかけ 納豆和え たまご汁 りんご	たら 大豆 納豆 かつお節 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜	大根 ねぎ えのき巻 しめじ りんご	米 だまこもち 小麦粉 砂糖	大豆油	854	2.2	ほうれん草 もやし	千葉県 栃木県
22(月)	カレーライス (パセリライス)		チキンエッグカレー 福神漬け あわせるフルーツゼリー	鶏肉 うずら卵	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ コーン 生姜 福神漬け にんにく ナタ豆 コア アロエ みかん バイン	米 じゃが芋 小麦粉 マスカットゼリー	サラダ油 マーガリン	855	2.9	さくらげ しめじ	四街道市 千葉県 新潟県
23(火)	中華丼 (麦ご飯)		ヤンニョムチキン ハンサンスー 中華丼の具	豚肉 えび うずら卵 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	白菜 たけのこ きくらげ 玉ねぎ もやし きゅうり にんにく 生姜	米 麦 マロニー でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	862	3.1	みかん りんご	千葉県 茨城県 青森県
24(水)	セルフおにぎり (わかめご飯)		☆昔の給食再現献立☆ セルフレシピ おにぎり わかめご飯	さけ みそ 豚肉 油揚げ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 キャベツ かつお節 大根 ねぎ はるか	米 米粉 小麦粉 じゃが芋 小麦粉	マヨネーズ ごま	783	3.3	ほうれん草 もやし	千葉県 佐倉市
25(木)	二色揚げパン (きなこ・ココア)		☆給食の歴史献立☆ 二色揚げパン (きなこ・ココア)	豚肉 大豆 白いんげん豆 ツナ きなこ	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン グリーンピース にんにく 生姜	パン じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油	813	2.9	りんご	千葉県 茨城県
26(金)	ピビンバ (麦ご飯)		☆旭中学校区統一献立☆ ピビンバ (麦ご飯)	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	切干大根 もやし 干し椎茸 コーン 玉ねぎ にんにく	米 麦 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 生クリーム ごま	854	2.6	りんご	千葉県
29(月)	そぼろ丼 (麦ご飯)		☆旭中学校区統一献立☆ そぼろ丼の具 野菜チップス 白菜スープ	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	れんこん 干し椎茸 枝豆 ごぼう 白菜 きくらげ ねぎ 生姜	米 麦 砂糖 さつま芋 じゃが芋 マロニー 小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま油	830	2.5	りんご	千葉県
30(火)	主ムチ チャーハン		レバーとじゃが芋の甘辛和え 炒め野菜のみそスープ アセロラミルク	豚肉 豚レバー 鶏肉 みそ 生揚げ 豆腐	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ 江戸菜	ねぎ 白菜 キムチ にんにく 生姜	米 麦 じゃが芋 でん粉 砂糖 アセロラゼリー	大豆油 ごま油	833	3.5	りんご	千葉県
31(水)	クリーム スパゲティ (スパゲティ)		ブロッコリーサラダ きのこのクリームソース 手作りミニアップルパイ	鶏肉 ベーコン ハム	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー アスパラガス パセリ	玉ねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ コーン りんご	スバグティ 小麦粉 砂糖 パイ	サラダ油 オリーブ油 マーガリン 生クリーム	866	2.8	りんご	千葉県

\*材料・その他の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

学校生活が始まりました。寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。健やかな体と心で、新しい年も元気に学校生活を過ごしてほしいと思います。給食室では、今年もおいしい、栄養バランスのとれた、安心・安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。



## 全国学校給食週間 1月24日~30日

明治22(1889)年に山形県鶴岡市にあった私立忠愛小学校でお弁当を持ってこれられない貧しい家庭の子どものために社会事業として昼食を出したのが日本の学校給食のはじまりです。その後、戦争により一時中断されましたが、戦後、日本の子どもたちのためにユニセフから小麦粉や脱脂粉乳(スキムミルク)が寄贈され、再び給食がはじまりました。昭和21年(1946)年12月24日のことです。この日は、多くの学校が冬休みに重なるため、1ヵ月延ばして1月24日を「学校給食記念日」とし、30日までの1週間を「全国学校給食週間」としています。

### 給食の移り変わり

◆明治22年

お寺の中に開校された私立忠愛小学校の献立の一例。米飯と野菜や魚のおかすが中心でした。

◆戦後(昭和25年ごろ)

パン・ミルク・おかすが基本で、外国から贈られた支援物資の脱脂粉乳や小麦などを使って作られました。

◆現在

郷土料理や行事食を取り入れる等、バラエティー豊かです。また、栄養バランスの良い食事お手本となるよう、「生きた教材」としての役割を担っています。

学校給食摂取基準(12~14歳の場合)	
エネルギー	830kcal
たんぱく質	給食による摂取エネルギー全体の13~20%
脂質	給食による摂取エネルギー全体の20~30%
食塩相当量	2.5g未満
1か月の平均	
エネルギー	828kcal
たんぱく質	33.0 g 15.9 %
脂質	26.6 g 28.9 %
食塩相当量	2.9g

### 今年もリクエスト給食が登場します!

各クラスの衛生委員が中心となって、リクエストを取りまとめてくれました。料理名に下線のあるものがリクエストされたものです。1月から3月の給食が登場します。お楽しみに♪

~生徒感想より~

- ・栄養バランスがたよらないようにがんばりました。
- ・栄養にこだわり、揚げ物を減らしました。
- ・全員、給食が好きすぎてか、熱くなりすぎて、意見をまとめるのが大変でした。
- ・様々な意見がありましたが、しっかり決まったのでよかったです。