

1月の予定献立表



四街道市立四街道西中学校

日曜日	献立名	牛乳	主な材料名					エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
			(赤)血や肉になる		(緑)体の調子を整える		(黄)熱や力になる		
			たんぱく質	カルシウム ミネラル	カロテン	ビタミンC	炭水化物		脂質
8 木	チキンカレー ブロッコリーの彩りサラダ ヨーグルト	○	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ コーン にんにく しょうが	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも	マーガリン サラダ油	923 kcal 28.8 g 26.8 g 2.8 g
9 金	ツナコーンチーズトースト 白菜のクリーム煮 味噌ドレッシングサラダ りんご	○	ツナ 鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん パセリ 小松菜	キャベツ コーン もやし きゅうり 玉ねぎ 白菜 りんご	パン 米粉 砂糖	マヨネーズ オリーブ油 ごま バター	907 kcal 35.5 g 39.9 g 3.7 g
13 火	あんかけチャーハン レバーとポテトのごま和え 杏仁豆腐	○	卵 豚肉 えび 豚レバー	牛乳 スキムミルク	にんじん チンゲン菜 葉ねぎ 小松菜	ねぎ 干し椎茸 たけのこ 大根 パナナ 桃 みかん パイン	米 麦 でん粉 じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま 大豆油 サラダ油	894 kcal 32.2 g 28.7 g 3.3 g
14 水	鮭とほうれん草のクリームスパゲッティ かぶのサラダ キャラメルポテト	○	鮭 ハム ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ほうれん草 かぶ葉 パセリ	玉ねぎ レタス かぶ きゅうり マッシュルーム 白インゲン豆	スパゲッティ 砂糖 さつまいも 小麦粉	サラダ油 大豆油 オリーブ油 バター	871 kcal 30.3 g 34.6 g 2.7 g
15 木	栄養そうすい あじのチーズフライ ひじきの7品目サラダ ぜんざい	○	あじ 鶏肉 ベーコン 卵 生揚げ	牛乳 チーズ ひじき 煮干し	にんじん ほうれん草 小松菜	大根 コーン れんこん 枝豆 あずき	米 砂糖 もち	ごま 大豆油	777 kcal 34.4 g 29.4 g 2.7 g
16 金	受験生応援献立 第一弾! セルフカツどん(ごはん・かつ煮) みそ汁 ごまじゃこサラダ みはやみかん	○	豚肉 豆腐 卵 油揚げ 大豆	牛乳 煮干し ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ 大根 キャベツ きゅうり みはや グリーンピース	米 砂糖	ごま 大豆油 サラダ油	842 kcal 35.0 g 25.0 g 3.3 g
19 月	♪食べ物で旅行気分♪～石川県～ ごはん めだいのオイネーズ焼き 治部煮 ポパイサラダ 和風ミルクプリン	○	めだい 鶏肉 麩 ハム	牛乳 のり スキムミルク	にんじん 小松菜 ほうれん草	たけのこ 大根 きゅうり あずき えのきだけ しめじ	米 砂糖 でん粉	サラダ油 生クリーム マヨネーズ	873 kcal 37.4 g 26.5 g 2.5 g
20 火	キムチ焼きそば Bigりたこ焼き ごまブロッコリー ナタデココボンチ	○	豚肉 たこ 卵 さつま揚げ かつお節	牛乳 スキムミルク 青のり	にんじん 江戸菜 ブロッコリー 葉ねぎ	玉ねぎ もやし キムチ キャベツ しょうが みかん パナナ 桃 パイン	中華麺 小麦粉 砂糖	ごま油	782 kcal 34.3 g 23.2 g 4.8 g
21 水	ごはん いかの南蛮漬け 大根のオイスターソース煮 納豆和え 津の輝き	○	いか 鶏肉 生揚げ 納豆 うずら卵 かつお節	牛乳 のり	にんじん チンゲン菜 ほうれん草 葉ねぎ	大根 きくらげ もやし にんにく しょうが ねぎ 津の輝き	米 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油	824 kcal 36.9 g 25.2 g 2.6 g
22 木	アップルハニートースト クラムチャウダー ひじきとチーズのサラダ	○	ベーコン あさり ハム	牛乳 スキムミルク チーズ ひじき	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 白インゲン豆 りんご レモン	パン 砂糖 じゃがいも はちみつ 小麦粉	マーガリン サラダ油 生クリーム	851 kcal 29.9 g 34.9 g 3.4 g
23 金	ごはん 春巻き マーボー豆腐 華風和え マンゴープリン	○	豚肉 豆腐 大豆 鶏肉	牛乳 スキムミルク	にら にんじん	ねぎ 干し椎茸 もやし きゅうり ザーサイ しょうが にんにく	米 砂糖 でん粉 小麦粉	大豆油 ごま油 ごま 生クリーム	888 kcal 36.7 g 28.2 g 3.0 g
26 月	全国学校給食週間 ～初めての給食再現メニュー～ セルフおにぎり 塩鮭 すいとん汁 即席づけ	○	鮭 鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳 のり	にんじん 小松菜 大根葉	ごぼう 大根 ねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 里いも 米粉 小麦粉	ごま	747 kcal 34.5 g 14.8 g 3.6 g
27 火	～食べ物で旅行気分アンコール①～ ごはん 山賊焼き ちゃんこ鍋 切り干し大根の含め煮 ミルメークココア	●	鶏肉 大豆 卵 油揚げ 豚肉 生揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん にら 葉ねぎ	もやし 白菜 しめじ ねぎ 切り干し大根 にんにく しょうが	米 でん粉 砂糖 マロニー	大豆油 サラダ油	871 kcal 37.9 g 24.8 g 3.2 g
28 水	～地場産物を味わおう①～ チバザポークのハヤシライス ジャーマン里いも りんご	○	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム グリーンピース りんご にんにく	米 里いも 小麦粉	サラダ油 大豆油 オリーブ油	874 kcal 26.3 g 29.5 g 2.8 g
29 木	～地場産物を味わおう②西中学区統一献立～ ごはん 地場産ハンバーグおろしソース 地場産野菜のこくうまスープ いもっこサラダ	○	鶏肉 豚肉 いわし ハム 卵 かんぱち 生揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	ごぼう 枝豆 玉ねぎ れんこん 白菜 ねぎ 大根 もやし きゅうり	米 パン粉 さつまいも じゃがいも 砂糖	ごま油 マヨネーズ	835 kcal 34.7 g 25.6 g 3.1 g
30 金	～食べ物で旅行気分アンコール②～ ごはん ヤンニョムチキン タイピーエン もやしときゅうりの南蛮和え いちごゼリー	○	鶏肉 豚肉 えび ハム 沖アミなると うずら卵	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 きくらげ ねぎ きゅうり もやし いちご	米 でん粉 砂糖 春雨	大豆油 ごま油	886 kcal 34.8 g 25.7 g 3.0 g

あけましておめでとございます

食 = 大勢の人たち
→ 穀物の袋
→ 変化させる
→ という意味

「食」という字の成り立ちをみると、袋の中から穀物を取りだし、調理して(変化)、大勢の人が一緒に食べることを表していたそうです。また、現在は「人を良くすると書いて『食』という」といった話もよく耳にします。家族や友人と食べる食事が人良くする糧となるように「食べる」ことを大切にしていきましょう。
今年も安全第一に、おいしく、みなさんが楽しみにしてくれる給食をめざしてがんばります。よろしくお祈りします。



	当月平均値	摂取基準
エネルギー(kcal)	852kcal	830kcal
蛋白質エネルギー比	15.8%	13~20%
脂肪エネルギー比	29.2%	20~30%
塩分相当量(g)	3.1g	2.5g未満

♪今月クラスリクエスト献立♪
3年1組・2組・3組…ヤンニョムチキン
1年4組…たこ焼き
1年5組…マンゴープリン
※個人リクエストは(下線)です。

《主な食材の産地》

市場での調達が入り日当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引実績を考慮しての予定です。