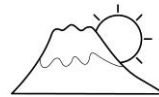




1月予定献立表



令和3年度

九十九里町学校給食センター

日 曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主な材料と働き			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
				力や体温となる	血や肉となる	体の調子を整える				
7 金	ごはん		サバのみそだれやき こうはくマヨサラダ お昼に アセロラミルクゼリー	こめ、さとう、でんぶん、もち、ごま、マヨネーズ、あぶら、ゼリー	牛乳、サバ、みそ、なると、ツナ、とりこ	しょうが、こまつな、にんじん、ほししいたけ、だいこん、みつば	650 802	21.5 25.8	19.8 22.5	1.7 2.1
11 火	コッペパン (チョコクリーム)		チキンナゲット マカロニカルボナーラ ポトフ	パン、チョコレート、こむぎこ、じゃがいも、マカロニ、あぶら	牛乳、とりこ、たまご、ウィンナー、ベーコン、なまクリーム、チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、セロリ、にんにく、マッシュルーム、パセリ	671 823	24.3 28.8	26.3 29.8	2.8 3.5
12 水	そばろどん (むぎごはん)		3しよそばろ わかめスープ シナモンさつま	こめ、おおむぎ、さとう、ごま、さつまいも、あぶら	牛乳、ぶたにく、とりこ、たまご、わかめ	しょうが、えだめめ、ながねぎ、にんじん、ほししいたけ、チンゲンサイ、たまねぎ	652 809	23.7 28.1	20.0 22.6	2.3 2.7
13 木	ごはん		やさしいコロッケ しらたきのチャプチェ みそちゃんこ	こめ、じゃがいも、パンこ、こむぎこ、あぶら、さとう	牛乳、とりこ、ぶたにく、あぶらあげ、みそ	にんじん、グリーンピース、にら、たまねぎ、コーン、にんにく、ピーマン、しょうが、キャベツ、もやし、パプリカ、ほししいたけ、しらたき、たけのこ	629 790	20.9 24.8	21.4 24.7	2.4 2.7
14 金	むぎごはん		ミモザサラダ ポークカレー みかん	こめ、おおむぎ、あぶら、じゃがいも、ルウ、さとう	牛乳、ぶたにく、いんげんまめ、スキムミルク、たまご	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、りんご、キャベツ、きゅうり、みかん	650 800	20.7 24.4	18.7 21.1	2.2 2.6
17 月	ごはん		シシヤモのごまずだれ いそかあえ ぶたにくとだいこんのもの	こめ、でんぶん、あぶら、さとう、ごま	牛乳、シシヤモ、ぶたにく、かつおぶし、うずらたまご、のり	しょうが、にんじん、だいこん、こんにゃく、さやいんげん、ほうれんそう、もやし	596 789	23.0 29.7	19.1 24.8	1.9 2.5
18 火	ごはん		ぶたにくシュウマイ ごまあえ マーボー豆腐	こめ、こむぎこ、さとう、でんぶん、あぶら、ごま	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ	たまねぎ、にんにく、しょうが、ほししいたけ、たけのこ、にんじん、ながねぎ、にら、ほうれんそう、キャベツ	660 892	26.4 34.7	21.4 28.4	2.1 2.7
19 水	うどん		きつねうどんつゆ ブロッコリーのツナあえ いもたまめのかりんとう	めん、さつまいも、でんぶん、さとう、ごま、あぶら	牛乳、あぶらあげ、とりこ、なると、だいず、ツナ	にんじん、ほししいたけ、まいたけ、ながねぎ、ブロッコリー、キャベツ	695 865	26.7 32.6	22.0 25.2	2.1 2.5
20 木	片貝小学校 6年生 リクエスト献立			こめ、でんぶん、あぶら、ごま、クレープ	牛乳、とりこ、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ、なっとう、かつおぶし	にんにく、しょうが、こんにゃく、にんじん、だいこん、ながねぎ、はくさい、ほうれんそう	741 900	27.2 32.1	28.4 31.8	1.9 2.2
21 金	むぎごはん		ハヤシシチュー こまつなとひじきのサラダ ヨーグルト	こめ、おおむぎ、さとう、ルウ、あぶら、はるさめ、ごま	牛乳、ぶたにく、チーズ、いんげんまめ、ひじき、ツナ、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、セロリ、しめじ、トマト、パセリ、きゅうり、コーン、こまつな	644 789	21.7 25.2	19.3 21.7	2.0 2.4
24 月	プチプチ げんまいごはん (あじつけのり)		やさきサケ きゅうりのあさづけ すいとんじる	こめ、げんまい、すいとん、あぶら、さとう、ごま	牛乳、サケ、とりこ、あぶらあげ、こんぶ、のり	だいこん、にんじん、こまつな、ごぼう、こんにゃく、きゅうり、しょうが、ながねぎ	581 727	27.6 33.1	15.6 17.5	2.4 2.8
25 火	きなこあげパン		ごましゃぶサラダ ほうとう ぶどうゼリー	パン、あぶら、さとう、ほうとう、ごま、ゼリー	牛乳、きなこ、とりこ、あぶらあげ、みそ、ぶたにく	かぼちゃ、こまつな、にんじん、ごぼう、ながねぎ、しめじ、はくさい、きゅうり、キャベツ	642 808	22.6 27.9	22.1 26.0	2.6 3.3
26 水	ごはん		ハムカツ にんじんしりしり タイピーエン	こめ、パンこ、あぶら、はるさめ、ごま	牛乳、ハム、ぶたにく、かまぼこ、イカ、ツナ、うずらたまご、たまご、かつおぶし	しょうが、にんにく、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、たけのこ、はくさい、ながねぎ、もやし	683 834	25.2 29.5	23.6 26.5	2.4 2.6
27 木	そばめし		やさきようざ ツナポテトサラダ さわにわん	こめ、おおむぎ、めん、あぶら、こむぎこ、でんぶん、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、ぶたにく、とりこ、かまぼこ、ツナ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんにく、にら、コーン、もやし、だいこん、ごぼう、えだめめ、たけのこ、みずな、ほししいたけ、みつば	623 748	21.6 24.8	22.4 24.8	2.5 2.9
28 金	なのはな ごはん		イワシのかばやき ピーナッツあえ さつまじる	こめ、さとう、でんぶん、あぶら、さつまいも、ピーナッツ	牛乳、たまご、イワシ、ぶたにく、あぶらあげ、みそ	しめじ、だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、こまつな、ほうれんそう、キャベツ、しょうが	658 887	24.1 34.1	21.3 26.6	2.7 3.3
31 月	ごはん		アジフライ(ソース) きりぼしだいこんのツナあえ にんたまスープ	こめ、パンこ、あぶら、でんぶん、さとう、ごま	牛乳、アジ、とりこ、たまご、ツナ	たまねぎ、にんじん、コーン、にら、きりぼしだいこん、ほうれんそう	615 771	23.9 28.7	19.1 21.9	2.1 2.5

*小学生の栄養価は中学年(3~4年生)のものを表示しています。

*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

上段＝小学生 8歳から9歳の基準値 650 13~20% 20~30% 2.0未満
下段＝中学生 12歳から14歳の基準値 830 13~20% 20~30% 2.5未満
栄養価基準値は、文部科学省「学校給食実施基準」に準ずる。

1月24日~30日の

全国学校給食週間は...

学校給食の歴史をふりかえり、さらに日本各地の料理が出ます。初めて食べる料理や知らなかった各地の郷土料理などにふれて、少しでも日本の食文化や食の歴史について興味を持ってもらえたら、うれしいです。



1月26日 熊本県献立

熊本県の郷土料理タイピー
エンは、炒めた野菜や豚肉、魚介類などが入った具だくさんの春雨スープです。

1月25日 山梨県献立

ほうとうは小麦粉を練って切った平たいめんを入れたみそ味の鍋です。

1月27日 兵庫県献立

そばめしは細かく切った焼きそばとごはんを混ぜて炒めた兵庫県発祥の料理です。

1月24日 山形県

~学校給食の歴史献立~

最初の給食が始まった時の内容を再現した献立です。当時はおにぎり、焼き魚、つけものという給食でした。ご飯が食べられない子どもたちに食べさせるために始まったのが給食です。

1月28日 千葉県献立

千葉県の落花生が入ったピーナッツ和えと千葉県産のイワシを使った蒲焼きを出します。



<にんじんウィーク> 1月25日~28日は、芝山町の丸朝園芸農業協同組合さんから無償でいただいた今が旬のにんじんを給食で使用します。

九十九里町のホームページに、月の献立表と毎日の給食の写真を掲載しています。ぜひご覧下さい。

1月分の給食費の支払日は、1月31日(月)です。口座振替の方は、預金残高をご確認下さい。

学校給食用食材放射性物質検査結果(12月8日実施)
もやし(大網白里市産) 検出せず 江戸菜(八街市産) 検出せず