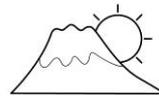




1月予定献立表



令和4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				
10 火	なめし	牛乳	ブリのてりやき おぞうに こうはくマヨなます	こめ、ごま、もち、 マヨネーズ、さとう、 あぶら	牛乳、ブリ、とりにく、 なると、ツナ	こまつな、にんじん、だいこん、 ほししいたけ、みつば	601 755	25.0 30.1	18.8 21.5	2.5 3.0
11 水	うどん	牛乳	さつまいものかきあげ かつおぶしサラダ きつねうどんつゆ キウイフルーツ	めん、てんぷらこ、 あぶら、さつまいも、 さとう	牛乳、ひじき、ちくわ、 あぶらあげ、とりにく、 なると、ハム、 かつおぶし	にんじん、たまねぎ、コーン、 ごぼう、ほししいたけ、 まいたけ、ながねぎ、きゅうり、 キャベツ、キウイフルーツ	647 803	24.2 29.5	20.2 22.9	2.4 2.9
12 木	ごはん	牛乳	エビシューマイ はるさめサラダ マーボー豆腐	こめ、こむぎこ、さとう、 でんぶん、あぶら、 はるさめ	牛乳、エビ、豆腐、 いんげん豆、ぶたにく、 みそ、ハム、たまご	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、 きゅうり、ほうれんそう	662 849	23.4 28.0	20.7 24.8	2.3 2.8
13 金	むぎごはん	牛乳	とんかつ コーンサラダ ポークカレー	こめ、おむぎ、パンこ、 あぶら、じゃがいも、 ルウ、さとう	牛乳、ぶたにく、 いんげん豆、わかめ、 スキムミルク	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、コーン	681 828	24.1 27.7	21.4 23.5	2.2 2.6
16 月	ごはん	牛乳	サンマのオレンジに いそかあえ にくじゃが	こめ、じゃがいも、さとう、 あぶら	牛乳、サンマ、ぶたにく、 のり、かつおぶし	オレンジ、にんじん、たまねぎ、 しらたき、ほうれんそう、 もやし、さいいんげん	621 755	22.4 25.6	17.7 18.4	2.2 2.5
17 火	コッパン (チョコクリーム)	牛乳	チキングラタン ABCスープ こまつなツナサラダ	パン、チョコレート、 じゃがいも、マカロニ、 あぶら、さとう、こむぎこ	牛乳、チーズ、とりにく、 ベーコン、ツナ	たまねぎ、にんにく、にんじん、 マッシュルーム、はくさい、 コーン、こまつな、きゅうり、 キャベツ	607 767	23.3 28.8	22.2 26.3	2.7 3.4
18 水	ごはん	牛乳	ホキのユーリンチソースがけ ぶたしゃぶサラダ ヨーグルト だいこんのみぞれじる	こめ、でんぶん、あぶら、 さとう、ごま	牛乳、ホキ、とりにく、 なると、ぶたにく、みそ、 ヨーグルト	ながねぎ、しょうが、にんにく、 だいこん、こんにゃく、しめじ、 キャベツ、もやし、にんじん	657 811	28.1 33.2	19.3 22.0	2.4 2.9
19 木	ぶたどん (むぎごはん)	牛乳	あつやきたまご きゅうりのあさづけ ぶたどんのぐ フルーツあんりん	こめ、おむぎ、さとう、 ごま、あぶら、でんぶん	牛乳、たまご、ぶたにく、 みそ、こんぶ	たまねぎ、しらたき、りんご、 グリーンピース、にんにく、 しょうが、きゅうり、もも、 りんご	678 816	27.5 31.8	21.4 23.4	2.6 3.0
20 金	むぎごはん	ジュリア	あおのりポテトビーンズ こまつなとひじきのサラダ ハヤシシチュー	こめ、おむぎ、あぶら、 じゃがいも、でんぶん、 さとう、ルウ、ごま、 はるさめ	ジュア、あおのり、ツナ、 チーズ、にんにく、 ぶたにく、いんげん豆、 ひじき、ツナ、だいず	たまねぎ、にんじん、セロリ、 マッシュルーム、トマト、 きゅうり、コーン、こまつな	647 815	21.3 25.7	17.8 21.5	2.1 2.5
23 月	片貝小 6年生 リクエスト献立			こめ、ごま、でんぶん、 あぶら、こめこ、バター、 スパゲティ、マヨネーズ、 ミルク	牛乳、わかめ、とりにく、 豆腐、あぶらあげ、 みそ、ベーコン	にんにく、しょうが、ながねぎ、 こまつな、ブロッコリー	717 884	27.6 32.8	24.5 28.1	2.7 3.2
24 火	げんまいごはん (あじつけのり)	牛乳	さけのしおやき きりぼしだいこんのツナあえ すいとんじる	こめ、もちげんまい、 すいとん、さとう、ごま、 あぶら	牛乳、サケ、とりにく、 あぶらあげ、ツナ、 のり	だいこん、にんじん、こまつな、 ごぼう、ながねぎ、 こんにゃく、きりぼしだいこん、 ほうれんそう	649 806	30.3 35.8	20.9 23.7	2.3 2.7
25 水	ちゅうかめん	牛乳	ちくわのいそべあげ ブロッコリーとポテのハニーサラダ ちゃんぽんスープ プリン	めん、てんぷらこ、 あぶら、じゃがいも、 はちみつ、さとう	牛乳、あおのり、ちくわ、 ぶたにく、イカ、エビ、 なると、ツナ	にんじん、はくさい、にら、 きくらげ、もやし、しょうが、 にんにく、ブロッコリー、 キャベツ、きゅうり	690 829	29.6 35.4	21.6 23.6	3.4 4.0
26 木	ごはん	牛乳	ハンバーグりんごソース ごぼうサラダ せんべいじる	こめ、あぶら、さとう、 なんがせんべい、ごま、 マヨネーズ、ゼリー	牛乳、とりにく、豆腐、 ハム	たまねぎ、しょうが、にんにく、 りんご、にんじん、まいたけ、ごぼう、 ほししいたけ、だいこん、きゅうり、 こんにゃく、こまつな、ながねぎ	632 788	22.1 26.2	23.2 26.5	2.3 2.7
27 金	タコライス (バターライス)	牛乳	タコライスのぐ サイダーポンチ シーザーサラダ(クルトン)	こめ、おむぎ、バター、 あぶら、こむぎこ、 さとう、クルトン、ゼリー、 サイダー	牛乳、ぶたにく、チーズ、 だいず	にんにく、セロリ、たまねぎ、 にんじん、トマト、きゅうり、 コーン、キャベツ、もも、 パイナップル、みかん	646 801	22.5 26.7	17.8 20.0	1.9 2.2
30 月	なのはな ごはん	牛乳	イワシのかばやき さつまじる ピーナッツあえ	こめ、でんぶん、あぶら、 さとう、さつまいも、 らっかせい	牛乳、たまご、イワシ、 ぶたにく、あぶらあげ、 みそ	こまつな、しょうが、しめじ、 だいこん、にんじん、キャベツ、 ながねぎ、こまつな、ごぼう、 ほうれんそう	670 843	24.0 29.3	22.5 26.1	2.6 3.1
31 火	しょくパン (いちごジャム)	牛乳	とりにくのハーブやき パスタサラダ キャロットポタージュ	パン、ジャム、あぶら、 じゃがいも、バター、 スパゲティ、さとう、 こめこ	牛乳、とりにく、ベーコン、 チーズ、なまクリーム、 ツナ	にんにく、バジル、にんじん、 たまねぎ、パセリ、キャベツ、 きゅうり、コーン	637 805	25.6 31.5	24.5 28.9	2.9 3.7

*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。

栄養価基準値は、文部科学省「学校給食実施基準」に準ずる。

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

1月24日~30日の

全国学校給食週間

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25日 長崎県献立

長崎県の郷土料理ちゃんぽんは、肉や野菜などの色々な材料を一緒に入れて煮込んだ中華そばです。

1月27日 沖縄県献立

タコライスとは、ミートソースときざんだ野菜、チーズなどをご飯の上に乗せた沖縄発祥の料理です。

1月26日 青森県献立

青森県の郷土料理せんべい汁は、肉や野菜などでとっただし汁に小麦粉でできたせんべいを割り入れて煮込む料理です。

1月24日 山形県

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30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24日~27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(火)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)
米(九十九里町産) 検出せず じゃがいも(北海道産) 検出せず