

1月 予定献立表

令和7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				
8	木	ごはん	牛乳	まつかせやき こうはくマヨなます おぞうに こうはくゼリー	こめ、さとう、ごま、もち、あぶら、マヨネーズ、ゼリー	牛乳、とりにく、みそ、なると、ツナ	ながねぎ、にんじん、レモン、たまねぎ、ほしいたけ、だいこん、こまつな、みつば、いちご	607	24.4	14.4	2.0
9	金	むぎごはん	ジヨア	ハヤシシチュー チキンナゲット かぼちゃとアーモンドサラダ	こめ、さとう、さつまいも、マヨネーズ、アーモンド、あぶら、ルウ、おむぎ	ジョア、ぶたにく、ハム、いんげんまめ、チーズ、とりにく	セロリ、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、きゅうり、かぼちゃ、いちご	754	29.0	15.9	2.3
13	火	コッペパン (いちごジャム)	牛乳	ミートロッケ ペンネミートソース フルーツヨーグルトあえ	パン、ジャム、さとう、じゃがいも、パンこ、ベニネマカロニ、あぶら、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、だいす、ヨーグルト、とりにく	たまねぎ、パイナップル、みかん、もも、りんご、セロリ、にんじん、しめじ、にんにく、トマト、いちご	640	20.9	20.5	2.0
14	水	ごはん	牛乳	とりにくのオニオンソースやき ブロッコリー・パスタ しおちゃんこ ミルメーカー	こめ、さとう、でんぶん、あぶら、スパゲティ、ミルメーカー、バター、マヨネーズ	牛乳、ワインナー、あぶらあげ、とりにく	たまねぎ、ににく、しようが、ほしいたけ、キャベツ、もしやし、にんじん、ブロッコリー	791	25.2	23.8	2.6
15	木	受験応援献立 むぎごはん	牛乳	とんかつ！ ポークカレー かつ！ おぶしサラダ	こめ、おおむぎ、パンこ、あぶら、こむぎこ、じゃがいも、ルウ、さとう	牛乳、ぶたにく、ハム、いんげんまめ、スキムミルク、かつおぶし	ににく、しようが、たまねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、きゅうり、コーン	681	24.5	20.2	2.4
16	金	ごはん	牛乳	コーンクリームグラタン クッパスープ ごぼうサラダ	こめ、マカロニ、こむぎこ、でんぶん、さとう、バター、あぶら、マヨネーズ、ごま	牛乳、チーズ、わかめ、ぶたにく、ハム、たまご	コーン、ににく、もしやし、にんじん、ごぼう、きゅうり、たけのこ、たまねぎ、はくさいキムチ、しようが	832	31.4	23.4	2.8
19	月	片貝小学校6年生リクエスト献立	牛乳	こめ、でんぶん、さとう、あぶら、ごま、バター、じゃがいも、クレープ	牛乳、とりにく、とうふ、ぶたにく、みそ、こんぶ、だいす	ににく、しようが、もしやし、コーン、にんじん、みかん、ながねぎ、きゅうり	718	26.8	25.5	2.0	
								876	31.7	28.6	2.4
20	火	むぎごはん	牛乳	アジフライ にんじんしりしり さつまじる	こめ、おおむぎ、パンこ、あぶら、ごま、さつまいも	牛乳、アジ、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、ツナ、たまご、かつおぶし	にんじん、だいこん、もしやし、ながねぎ、しめじ、こまつなごぼう	611	24.1	18.4	2.0
								767	28.9	21.0	2.4
21	水	きつねうどん (うどん)	牛乳	さつまいものかきあげ きつねうどんつけ ブロッコリーとポテトのサラダ	めん、てんぷらこ、あぶら、さつまいも、さとう、じゃがいも	牛乳、ひじき、とりにく、ちくわ、ツナ、なると、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン、しめじ、ながねぎ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、ほしいたけ	615	24.5	19.4	2.2
								771	29.9	22.0	2.6
22	木	ごはん	牛乳	あんかけたまごやき すきやきふうに きゅうりとほうれんそうのごまみそ	こめ、あぶら、でんぶん、さとう、ごま	牛乳、たまご、ぶたにく、とうふ、みそ、ツナ	しらたき、にんじん、ながねぎ、えのき、はくさい、きゅうり、ほうれんそう、ほしいたけ	646	27.6	22.3	2.3
								789	32.1	24.4	2.6
23	金	むぎごはん	ジヨア	あげぎょうざ マーボーどうふ、 マカロニサラダ	こめ、おおむぎ、さとう、でんぶん、あぶら、こむぎこ、マヨネーズ、マカロニ	ジョア、ぶたにく、とりにく、ハム、みそ、とうふ	キャベツ、たまねぎ、にら、ながねぎ、しようが、ににく、にんじん、ほしいたけ、コーン、たけのこ、きゅうり、キャベツ、ブルーベリー	665	23.4	18.5	2.6
								813	27.6	21.0	3.0
26	月	げんまい ごはん	牛乳	サケのしおやき なつとうあえ すいとんみそしる プリン	こめ、げんまい、あぶら、すいとん、ごま、プリン	牛乳、サケ、とりにく、あぶらあげ、みそ、なつとう、かつおぶし	ごぼう、だいこん、にんじん、しめじ、かぼちゃ、こまつな、ながねぎ、はくさい、ほうれんそう	646	26.3	19.1	1.9
								799	32.0	21.6	2.3
27	火	むぎごはん	牛乳	ブロッコリーのツナあえ キヤロットキーマカレー ヨーグルト	こめ、おおむぎ、バター、じゃがいも、ルウ、さとう	牛乳、ぶたにく、レバー、だいす、いんげんまめ、チーズ、ツナ、ヨーグルト	ににく、しようが、にんじん、たまねぎ、トマト、りんご、ブロッコリー、もしやし	624	25.3	16.7	2.1
								767	29.5	18.6	2.5
28	水	きなこあげパン	牛乳	やきにくサラダ ミートボールのトマトに	パン、あぶら、さとう、じゃがいも、おおむぎ、こむぎ、ごま	牛乳、きなこ、ウンナー、とりにく、レンズまめ、チーズ、ぶたにく、たまご	ににく、にんじん、たまねぎ、しめじ、トマト、しようが、しらたき、もしやし、きゅうり	610	25.0	25.1	2.5
								779	30.8	29.6	3.2
29	木	ジャンバラヤ	牛乳	シーザーサラダ(クルトン) チキンヌードルスープ アップルパイ	こめ、おおむぎ、バター、パイ、あぶら、マカロニ、クルトン、ジャム	牛乳、ウンナー、とりにく、チーズ	ににく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、きゅうり、グリーンピース、セロリ、キャベツ、こまつな、バセリ、ブロッコリー、トマト、りんご	625	21.4	21.5	2.7
								751	24.9	23.4	3.2
30	金	千産千消 献立 カレーそぼろどん (むぎごはん)	牛乳	カレーそぼろ とんじる 千葉県産キャロットケーキ	こめ、おおむぎ、あぶら、こむぎこ、じゃがいも、さとう	牛乳、いんげんまめ、たまご、とうふ、だいす、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ、とりにく	にんじん、ごぼう、だいこん、にんにく、ながねぎ、しようが、ほしいたけ、ピーマン	661	27.4	18.2	2.1
								768	31.5	20.3	2.4

*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…

給食の歴史にちなんだ献立、海外の給食や郷土料理を出します。全国学校給食週間に通して、給食の歴史や世界の食文化について興味を持ってもらえたたらうれしいです。



1月26日 給食のはじまり献立

明治22年、山形県の学校で始まった給食を再現しました。

1月28日 皆なつかし揚げパン献立

揚げパンは昭和27年に東京都の小学校で作られ始めました。当時はパンが主食の給食が多かったです。

1月29日 全国への給食(アメリカ)献立

アメリカ発祥の料理ジャンバラヤ、チキンヌードルスープ、シーザーサラダを出します。

1月30日 千産千消献立

千葉県産の食材をたくさん使った献立です。キャロットケーキには芝山町のにんじんが入っています。

カツニ ニニ ニナン シハイマケイ ルガソウイクワヨクワクノイム ムンヨウイイメン シユワンヨクヨウイ
<にんじんウィーク>1月26日～30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、月の献立表を掲載しています。ぜひご覧下さい。