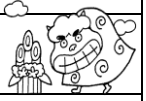
令和6年

1月よていこんだてひょう

茂原市学校給食センター
（小学校）

日／曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料とはたらき：血や肉となる（赤）	体の調子を整える（緑）	力や熱となる（黄）	熱量 蛋白質 脂質 塩分	備考
9 火	ごはん お正月こんだて	○	まつかぜやき ほうれんそうのごまあえ しらたまぞうに　まんてんくろまめ	ぎゅうにゅう　とりにく なると　くろまめ	ほうれんそう　キャベツ にんじん　だいこん　ねぎ ほししいたけ　こまつな	こめ　あぶら　さとう ごま　しらたま　パンこ	622 25.7 13.9 2.4	1月11日は鏡開きです。この日はお正月に供えていた鏡餅を木づちなどで割ってから食べます。「割る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使いました。
10 水	ごはん	○	ぼうぎょうざ チャプチェ はくさいととりだんごのスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　ベーコン	キャベツ　にんじん　たけのこ えだまめ　もやし　しょうが　にんにく はくさい　たまねぎ　チンゲンサイ　ねぎ	こめ　あぶら　こむぎこ はるさめ　ごま　さとう ごまあぶら　でんぷん	637 22.8 20.7 1.7	現在はカビやひび割れ防止で真空パック状になった鏡餅を供えることも多いようです。
11 木	ミニきなこあげパン	★	やきにくサラダ ワンタンスープ チョコクレープ	ぎゅうにゅう　きなこ ぶたにく	たまねぎ　キャベツ　きゅうり にんじん　しょうが　もやし ねぎ　ほうれんそう　ほししいたけ	パン　あぶら　さとう ごま　ごまあぶら　ワンタン こむぎこ　クレープ	571 22.3 27.6 2.4	本納小リクエスト献立
12 金	ハヤシライス （むぎごはん）	○	ハヤシルウ ごぼうゴマネーズサラダ フィッシュビーンズ	ぎゅうにゅう　ぶたにく なまクリーム　ハム かたくちいわし　だいず	たまねぎ　にんじん　しめじ にんにく　セロリ　トマト ごぼう　きゅうり	こめ　むぎ　あぶら ごま　マヨネーズ　さとう ごまあぶら　ハヤシルウ	676 24.7 21.1 2.6	
15 月	ごはん	○	しろみざかなのフライ もやしのおかかあえ とんじる	ぎゅうにゅう　ホキ かつおぶし　ぶたにく とうふ　あぶらあげ　みそ	もやし　きゅうり　にんじん ごぼう　だいこん　ほししいたけ こんにゃく　ねぎ	こめ　あぶら　パンこ こむぎこ　さといも	621 25.3 17.1 2.1	
16 火	ごはん	○	とりにくのマヨカレーやき ほうれんそうのソテー いものこじる	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン　あぶらあげ なまあげ	しょうが　にんにく　にんじん コーン　ほうれんそう　ねぎ　ごぼう だいこん　ほししいたけ　こまつな	こめ　マヨネーズ あぶら　さといも	620 27.3 20.6 2.3	
17 水	コッペパン （ブルーベリージャム）	○	オムレツ ハムとだいこんのイタリアンサラダ とうにゅうコーンチャウダー	ぎゅうにゅう　たまご ハム　ベーコン とうにゅう	だいこん　にんじん　きゅうり たまねぎ　コーン　パセリ	パン　あぶら　ドレッシング こめこ　とうにゅうバター ジャム	726 25.7 26.7 3.4	東部小5年生中止
18 木	ごはん （なのはなふりかけ）	○	いかごまフライ はなやさいとツナのサラダ きりぼしじる	ぎゅうにゅう　いか ツナ　あぶらあげ とうふ　みそ	ブロッコリー　カリフラワー コーン　にんじん　だいこん ほうれんそう	こめ　ごま　あぶら パンこ　マヨネーズ オリーブオイル	647 24.5 24.4 1.9	家族みんなでかぜ予防 かぜはウイルスに感染することで起こります。手洗いやうがい、人混みを避ける、バランスのよい食事や適度な運動、十分な 睡眠・休養を家族でみんなでこころがけ、予防することが大切です。
19 金	カレーうどん （うどん）	○	カレーうどんのしる コーンしゅうまい(2コ) ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう　ぶたにく なると　あぶらあげ ベーコン	しょうが　にんじん　たまねぎ ねぎ　こまつな　コーン たまねぎ　にんにく　パセリ	うどん　カレールウ こむぎこ　じゃがいも あぶら　とうにゅうバター	713 25.6 20.1 1.5	
22 月	ごはん	○	とうふステーキそぼろあん ブロッコリーとキャベツのおかかあえ さつまじる	ぎゅうにゅう　とうふ とりにく　かつおぶし みそ	しょうが　ブロッコリー　キャベツ にんじん　ごぼう　だいこん　こんにゃく ほししいたけ　ねぎ　ほうれんそう	こめ　あぶら　さとう でんぷん　ごま さつまいも	593 23.5 14.1 1.8	
23 火	ごはん	○	ししゃものごまフライ のりあえ すきやきふうに	ぎゅうにゅう　ししゃも ぶたにく　のり とうふ	こまつな　キャベツ　にんじん えのきたけ　しらたき　ねぎ はくさい　しめじ　しょうが	こめ　ごま　あぶら さとう　ふ　パンこ	648 25.0 23.3 1.8	本納小3年生中止 豊田小5年生中止
24 水	ごはん	○	さばのしおやき いなかあえ すいとん　はちみつゆずゼリー	ぎゅうにゅう　さば かつおぶし　とりにく なると	だいこん　きゅうり　にんじん キャベツ　もやし　しめじ ねぎ　ほうれんそう	こめ　すいとん　あぶら ゼリー	629 25.4 16.3 2.4	中の島小5年生中止 昔の献立（明治時代）
25 木	ごはん	○	いわしのカレースパイスやき ひじきに ちばっこみそしる	ぎゅうにゅう　いわし　ひじき さつまあげ　だいず　みそ あぶらあげ　ぶたにく	こんにゃく　ほうれんそう にんじん　だいこん　れんこん こまつな	こめ　さとう　ごまあぶら さつまいも　あぶら	650 26.8 19.2 2.3	わたしたちの住む千葉県でとれた野菜やひじき、いわし、豚肉を使用した献立です。
26 金	コッペパン （いちごジャム）	○	やさいコロッケ フレンチサラダ ようふうおでん	ぎゅうにゅう　ハム ぶたにく　ウインナー あげボール　いかボール	きゅうり　キャベツ　にんじん コーン　たまねぎ　パセリ グリンピース	パン　さとう　あぶら じゃがいも　こむぎこ パンこ　ジャム	776 28.4 27.8 3.5	昔の献立（昭和30年代）
29 月	ビビンバ （むぎごはん）	○	あじつけにく・ナムル わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　とうふ　わかめ ヨーグルト	たまねぎ　にんにく　しょうが もやし　ほうれんそう　にんじん きゅうり　ねぎ　こまつな　ほししいたけ	こめ　むぎ　ごまあぶら さとう　ごま　でんぷん あぶら	660 31.6 18.7 2.4	東郷小学校中止 昔の献立（昭和60年代）
30 火	わかめごはん	★	からあげ はるさめサラダ ABCマカロニスープ　チョコタルト	ぎゅうにゅう　わかめ とりにく　ハム ウインナー	しょうが　にんにく　きゅうり にんじん　たまねぎ　コーン こまつな	こめ　さとう　でんぷん あぶら　はるさめ　ごま ごまあぶら　マカロニ　タルト	822 26.5 26.1 3.5	東部小リクエスト献立 ＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊
31 水	ごはん	○	ハンバーグパインソース マカロニサラダ ウインナーのスープ	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　ハム ウインナー	パインアップル　きゅうり にんじん　コーン　にんにく たまねぎ　キャベツ　ほうれんそう	こめ　あぶら　さとう マカロニ　マヨネーズ ドレッシング　じゃがいも	699 26.0 23.6 2.3	

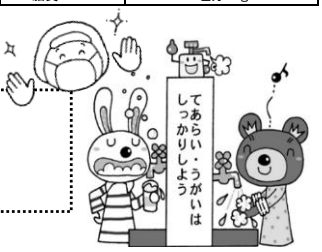
小学生8～9歳の基準値	熱量650Kcal	蛋白質26.7g	脂質20～30%	塩分2.0g未満
今月の平均	熱量665Kcal	蛋白質25.7g	脂質28.8%	塩分2.4g

※都合により献立を変更することがあります。

※卵不使用のマヨネーズを使用しています。そば、落花生は使用しません。

★ミルメークはコーヒー味がでます。（ミルメークに乳・卵は含まれません。）

☆ミルメークはココア味がでます。（ミルメークに乳・卵は含まれません。）



◇野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが，今月使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。◇

牛乳・・・千葉県　鶏肉・・・千葉県、北海道、岩手県、宮崎県　豚肉・・・千葉県、北海道、岩手県

にんじん・・・千葉県、埼玉県、香川県　だいこん・・・千葉県、神奈川県、茨城県　ねぎ・・・千葉県、茨城県、埼玉県　キャベツ・・・千葉県、神奈川県、愛知県

きゅうり・・・千葉県、埼玉県、高知県、宮崎県　小松菜・・・千葉県、東京都、茨城県、埼玉県　たまねぎ・・・北海道　じゃがいも・・・北海道

ほうれん草・・・千葉県、群馬県、茨城県、埼玉県　白菜・・・茨城県、群馬県　れんこん・・・千葉県、茨城県

雑煮いろいろ

お雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちは角もち・丸もち、汁もしょうゆ仕立て、みそ仕立てのほか、入れる具も鶏肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。

房総では角もち、しょうゆのすまし仕立て、はばのりを使った雑煮が多くみられます。

日本各地で地域や家庭ごとに多種多様な雑煮があります。

1/24～1/30は全国学校給食週間

24日は明治時代の献立。

25日は千葉県の郷土料理献立。

26日は昭和30年代の献立。

29日は昭和60年代の献立。

そして30日はリクエスト献立です。