

1月よていこんだてひょう

日 曜	主 食	牛 乳	副食・デザート	主な材料とはたらき			熱量 蛋白質 脂質 食塩相当量	備 考
				血や肉となる(赤)	体の調子を整える(緑)	力や熱となる(黄)		
7 水	ごはん	さわらのたつたあげ ○れんこんサラダ とんじる こうはくゼリー	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とうふ、さわら あぶらあげ みそ	れんこん にんじん きゅうり キャベツ コーン だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ こんにゃく でんぶん ゼリー	こめ あぶら マヨネーズ ごま さといも でんぶん ゼリー	614 26.9 22.4 2.1	あけましておめでとうございます! ことし まいにち きょうしょくお 今年も毎日の給食を通して、 みなさんの成長を支えていきます!	
8 木	やきにくどん (ごはん)	やきにくどんのぐ ○にらまんじゅう わかめサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ツナ ぶたにく	きゅうり キャベツ にんじん にんにく しょうが たまねぎ しらたき しめじ にら	こめ あぶら ごま ドレッシング さとう こむぎこ	579 26.8 20.9 2.0	さて、今年の干支は、午(うま)年です。 馬は、力強く走り、昔から人々のくらしを支 えてきた動物です。また、馬は、常に前進 する動物であり、後ろを振り返らずに前へ と進むその姿は、夢に向かって突き進む ひとしきりの象徴でもあります。	
9 金	ミートスパゲッティ	ぶたにくリコロッケ ○はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ハム	にんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ ブロッコリー カリフラワー コーン	スパゲッティ オリーブオイル さとう こむぎこ パンこ じゃがいも マヨネーズ ドレッシング あぶら	562 22.1 25.9 2.0	えんしんしてきました。 みんなもぜひ、今年の目標を決めて、 あたら新しいことに挑戦してみてください♪	
13 火	ごはん	ぼうぎょうざ ○チャプチ みそワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	キャベツ にんじん ほうれんそう たけのこ えだまめ きくらげ コーン しょうが にんにく だいこん もやし たまねぎ ワンタン こむぎこ パンこ	こめ あぶら ごま さとう こまあぶら はるさめ ドレッシング 2.2	570 23.0 17.2 2.2	ひとしきりの象徴でもあります。 みんなもぜひ、今年の目標を決めて、 あたら新しいことに挑戦してみてください♪	
14 水	コッペパン	ポテトベーコンオムレツ ○にんじんサラダ ブラウンシチュー	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ベーコン とうにゅう たまご チーズ	にんじん きゅうり セロリ たまねぎ にんにく しめじ マッシュルーム トマト	パン オリーブオイル さとう あぶら じゃがいも シチュールウ とうにゅうバター	622 24.9 27.2 2.6	豊田小3年生中止	
15 木	ごはん	いなだのりやき ○ひじきサラダ みそちゃんこじる	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじやこ みそ いなだ(ぶり) とりにく	えだまめ にんじん キャベツ にら こまつな コーン はくさい たまねぎ ねぎ こんにゃく だいこん ほししいたけ でんぶん パンこ	こめ さとう ドレッシング 2.5	596 30.5 21.3 2.5	✿ 東部小リクエスト献立✿	
16 金	わかめごはん	からあげ ★はるさめサラダ コーンポタージュ やきプリンタルト	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ とりにく ハム とうにゅう	にんにく しょうが きゅうり にんじん たまねぎ コーン パセリ	こめ でんぶん あぶら はるさめ さとう こまあぶら ごま ボタージュルウ タルト	798 25.1 29.2 3.2	本納小3年生中止	
19 月	ごはん	ポークしゅうまい ○ぶたキムチいため はるさめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん ねぎ はくさい(キムチ) にら もやし きくらげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま パンこ こむぎこ	551 24.5 15.8 2.3	本納小4年生中止	
20 火	セルフそぼろどん (ごはん)	そぼろ ○のりあえ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう とりにく のり とうふ わかめ ぶたにく みそ あぶらあげ	しょうが こまつな もやし きゅうり にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	こめ さとう あぶら	572 28.9 20.1 2.4	*****	
21 水	コッペパン (みかんジャム)	ハンバーグきのソース ○ウインナーいりやさいいため フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく とりにく ウインナー ヨーグルト	えのきだけ しめじ マッシュルーム たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン バインアップル もみかん りんご	パン あぶら さとう ジャム	672 24.3 29.6 2.0	本納小4年生中止	
22 木	ごはん (だいすりふりかけ)	ほきフライ ○プロッコリーサラダ いなかじる	ぎゅうにゅう ほき ハム とりにく とうふ、あぶらあげ	プロッコリー キャベツ にんじん だいこん こまつな にんにく	こめ あぶら ドレッシング こむぎこ パンこ さといも さとう	568 23.9 20.3 2.1	豊田小6年生中止	
23 金	ポークカレーライス (ごはん)	ポークカレー ○はなかつおのサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく しらはなまめ ハム かつおぶし	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ りんご キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう ゼリー	604 22.1 17.3 2.0	本納小6年生中止	
26 月	ごはん	いわしハンバーグフライ ○ひじきのいために ちばっこみそしる きゅうしょくしゅうかんゼリー	ぎゅうにゅう どうふ いわし ひじき あぶらあげ みそ だいすり さつまあげ ぶたにく	にんじん いんげん だいこん こまつな だいすり さつまあげ ぶたにく	こめ あぶら こむぎこ さとう さつまいも パンこ ゼリー	598 22.7 20.0 2.1	本納小6年生中止	
27 火	ごはん	ささみのマスター豆やき ○ハムだいこんイタリアンサラダ チリコンカン	ぎゅうにゅう だいすり ぶたにくに とりにく みそ ハム あおえんどうまめ ひよこまめ あかいんげんまめ ベーコン	パセリ だいこん にんじん きゅうり たまねぎ グリンピース トマト にんにく セロリ	こめ マヨネーズ ドレッシング オーブンオイル	637 34.5 23.1 2.4	本納小6年生中止	
28 水	わかめごはん	からあげ ★やきにくサラダ コーンポタージュ チョコクレープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ とうにゅう なまクリーム	にんにく しょうが たまねぎ キヤベツ きゅうり にんじん コーン パセリ	こめ あぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら ボタージュルウ クレープ	769 26.5 29.0 2.8	♡二宮小リクエスト献立♡	
29 木	ビビンバ (むぎごはん)	あじつけにく ○ナムル ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ きくらげ にら	こめ むぎこ ごまあぶら さとう ごま あぶら ワンタン こむぎこ	563 26.5 17.8 2.5	豊田小3年生中止	
30 金	もばラーメン (こぶくろめん)	ぎょうざ ○まめいりごまネーズサラダ もばラーメンスープ	ぎゅうにゅう ひよこまめ ハム ぶたにく とりにく	キャベツ もやし にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ にら	ちゅうかめん マヨネーズ さとう あぶら こむぎこ	574 25.3 20.9 2.3	もばラーメンは、ぶたバラ肉などが 入った茂原市のご当地ラーメンです。	

※都合により献立を変更することがあります。

小学生8~9歳の基準値	熱量650Kcal	蛋白質26.7g	脂質20~30%	食塩相当量2.0g未満
今月の平均	熱量615Kcal	蛋白質25.8g	脂質32.5%	食塩相当量2.3g

※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。

★ミルメーカーはココア味がでます。(ミルメーカーに乳・卵は含まれません。)

☆ミルメーカーはバナナ味がでます。(ミルメーカーに乳・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、青森県、岩手県、福島県、鹿児島県 豚肉…千葉県
にんじん…千葉県、だいこん…千葉県、神奈川県 ねぎ…千葉県、青森県 キャベツ…千葉県、愛知県、さつまいも…千葉県、茨城県
きゅうり…千葉県、群馬県、福島県、埼玉県 小松菜…千葉県、茨城県、埼玉県 たまねぎ…北海道 じゃがいも…北海道
白菜…千葉県、長野県、茨城県 れんこん…千葉県

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・葉の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロッケ・せんキャベツ・マーガリン	ソフトメンのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・葉物(黄緑)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・葉物(バナナ)・スープ



毎日の給食の写真はこちらから(*押す)



左記QRコードで毎月の献立表を確認してください。

まくらじょく じだい こんだて へんか
給食は、時代とともに献立が変化してきました。
まくらじょく じだい せんり せんり
給食が始まったころは、おにぎりや塩さけなどの内容でその後、
せんり まくらじょく うぶく くいき まくらじょく
戦後の食料不足でパンやミルクを中心とした栄養を確保する
ことがありました。そして、昭和50年代になるとごはん給食が
じだい まくらじょく うぶく くいき まくらじょく
実施されるようになりました。今では、旬の食材や郷土料理なども
と い まくらじょく くいき まくらじょく
取り入れられ、給食は、食を学ぶ大切な時間となっています。