

令和4年度

# 1月 よていこんだてひょう

こんげつのもくひょう「きゅうしょくについてかんがえよう」

今月の千葉県産・白井市産の食材

こめ・牛乳・ぶたにく・ほうれんそう・チンゲンサイ  
にんじん・キャベツ・もやし  
じねんじょ・こまつな・かぶ・だいこん  
ながねぎ・はくさい

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

日 ようび	こんだてめい		おも からだ 主に体をつくる	おも からだ ちょうし 主に体の調子を	おも 主にエネルギーの	熱量	たんぱ く質	脂質	食塩 相当量
	牛乳	主食・おかず・デザート	もとになる食品 (あか)	ととの 整えるもとなる食品 (みどり)	もとなる食品 (き)	kcal (小) (中)	g (小) (中)	g (小) (中)	g (小) (中)
☆ 給食費(1月分)の引き落とし日は1月10日です。通帳の残高と引き落とし金額をご確認ください。 ☆									
11 水	○	新年お祝い献立 ごはん しらたまじる さわらのさいきょうづけ かぶのあまずあえ だいだいのムース	牛乳 とりにく さわら みそ	ごぼう にんじん だいこん こまつな かぶ はくさい ゆず	こめ しらたま ムース	616 767	25.7 30.8	15.4 16.8	1.8 2.2
12 木	○	キャロットパン ジャがいものポトフ チキングラタン もやしとピーマンのカレーソテー	牛乳 ぶたにく とりにく チーズ ウィンナー	にんじん キャベツ たまねぎ セロリー パセリ もやし ピーマン あかパプリカ	パン ジャがいも あぶら パン こむぎこ	592 748	27.2 33.1	25.2 30.3	2.8 3.5
13 金	○	ごはん ちゅうかたまごスープ はるまき チンジャオロース きなこプリン	牛乳 とりにく たまご ぶたにく	チンゲンサイ はくさい きくらげ キャベツ たまねぎ たら たけのこ にんじん ピーマン しいたけ しょうが にんにく	こめ はるさめ さとう こむぎこ あぶら でんぷん ごまあぶら きなこプリン	673 823	23.3 27.3	24.4 26.9	2.0 2.4
16 月	○	ごはん オニオンスープ デミグラスソースハンバーグ ごまたつぷりごぼうサラダ (中)チーズ	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン (中)チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ もやし ごぼう えだまめ	こめ ジャがいも さとう マヨネーズ ごま	660 873	26.5 34.7	20.9 27.3	1.7 2.3
17 火	○	◆かみかみこんだて◆ ごはん なめこのみそしる とりにくのしょうがやき くきわかめのうめドレッシングあえ	牛乳 こうや豆腐 みそ とりにく くきわかめ	なめこ にんじん だいこん ながねぎ しょうが にんにく きゅうり たまねぎ うめ	こめ あぶら さとう	576 724	28.0 33.3	17.8 19.9	2.4 2.8
18 水	○	しおやきそば あげきょうざ れんこんとえだまめのあえもの とうにゅうプリンタルト	牛乳 ぶたにく とうにゅう	きくらげ たけのこ キャベツ ながねぎ にんじん ゴーサイ しょうが にんにく たら れんこん えだまめ コーン	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら こむぎこ ドレッシング こめこ	720 825	23.1 26.7	34.3 38.2	2.3 2.8
19 木	○	しよくパン パンプキンポターージュ あじのチーズパンこやき ブロッコリーとぶたにくのソテー いちご&マーガリン	牛乳 ウィンナー あじ チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん エリンギ かぼちゃ パセリ にんにく ブロッコリー しめじ まいたけ たけのこ	パン なまクリーム バター パンこ オリーブオイル ジャム マーガリン	682 831	29.2 35.4	30.9 35.3	2.6 3.3
20 金	○	むぎごはん バターチキンカレー キャベツサラダ ぼんかん	牛乳 とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ コーン きゅうり ぼんかん	こめ おおむぎ ジャがいも ルー こめこ なまクリーム バター ドレッシング あぶら	681 844	21.2 25.0	19.3 21.7	2.0 2.3
23 月	○	むぎごはん とうふとわかめのみそしる ぶたどんのぐ こまつなのいそかあえ (中)黒ごまプリン	牛乳 とうふ わかめ みそ ぶたにく のり	えのきたけ たまねぎ ピーマン しょうが こまつな もやし にんじん	こめ おおむぎ ジャがいも さとう あぶら (中)黒ごまプリン	671 911	26.7 32.2	22.0 29.5	2.4 2.9
1月24日～1月30日は全国学校給食週間です									
24 火	○	【給食の始まり:すいとん】 ごはん すいとん にくじゃがフライ だいこんとはくさいのさつぱりあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ ぎゅうにく こんぶ	えのきたけ かぶ こまつな ながねぎ たまねぎ はくさい だいこん にんじん レモン	こめ すいとん ジャがいも さとう でんぷん こむぎこ パンこ あぶら	639 820	21.0 25.1	18.5 21.9	2.4 2.9
25 水	○	【みんな大好き!中華献立】 ごはん チンゲンサイとベーコンのちゅうかスープ しゅうまい ホイコーロー はっさく	牛乳 ベーコン ぶたにく	にんじん チンゲンサイ はくさい たけのこ きくらげ たまねぎ キャベツ ながねぎ ピーマン にんにく はっさく	こめ ごまあぶら パンこ でんぷん こむぎこ さとう あぶら	629 760	27.1 30.9	17.2 18.3	2.4 2.8
26 木	○	【どの国の料理?多国籍献立】 ピタパン(エジプト) チリコンカン(メキシコ) タンドリーチキン(インド) セビーチェ(魚介と野菜のマリネ・ペルー) (中)麦芽ゼリー	牛乳 ぶたにく ひよこまめ とりにく ヨーグルト ほたて かにかま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト えだまめ ピーマン きゅうり レモン	ピタパン あぶら ジャがいも さとう しろいんげんまめ オリーブオイル (中)ゼリー	618 795	24.8 42.0	23.0 27.2	2.8 3.6
27 金	○	【地元の恵みに感謝 白井の献立①】 ごはん 白井のじねんじょ入りけんちんじる さけのしおやき こまつなのなっとうあえ おこめのムース(いちご)	牛乳 とりにく とうふ さけ なっとう とうにゅう かつおぶし	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ こまつな	こめ じねんじょ こめこ	617 763	29.3 34.8	18.4 20.4	1.9 2.3
30 月	○	【地元の恵みに感謝 白井の献立②】 ごはん とりだんごとはくさいのみぞれじる アジフライ ささみとほうれんそうのごまあえ ヨーグルト	牛乳 とりにく あじ ヨーグルト	だいこん たまねぎ はくさい にんじん えのきたけ ながねぎ ほうれんそう もやし	こめ でんぷん パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう	648 807	28.7 33.8	19.8 22.5	2.9 3.4
31 火	○	にこみうどん もちいりあぶらあげ はなやさいサラダ カスタードスティック	牛乳 ぶたにく あぶらあげ なんと かにかま	だいこん にんじん しいたけ ながねぎ こまつな ブロッコリー カリフラワー コーン	うどん さとう もちこ あぶら パン	730 897	27.1 32.4	28.2 33.5	3.4 4.2

<保護者の方へ>

- ・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。
- ・予定献立表とアレルギー配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。
- ・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルギーを含む場合があります。
- ・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。詳しくは市のHPをご覧ください。
- 「写真で見る給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。



小学校平均値	650	26.6	22.3	2.3
小学校基準値	650	21.1~32.5	21.7~14.4	2.0未滿
中学校平均値	813	31.8	26.0	2.9
中学校基準値	830	27.0~41.5	18.4~27.6	2.5未滿

◎記載されている小学校の栄養価は中学年対象です。  
◎都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

## しろいの自然薯

白井の冬の味覚といえば「しろいの自然薯」です。自然薯は日本原産種で、古くから食用や薬用として重宝されてきました独特の粘りがあり、消化吸収をよくしてくれます。この「しろいの自然薯」は、27日(金)の「けんちんじる」に使う予定です。お楽しみに!!



おせち料理のいわれ **線で結ぼう!**

たべもの ◆◆◆◆◆ ◆◆◆◆◆ いわれ・願い ◆◆◆◆◆

だて巻き ・長生きする

工ビ ・祝う・えらくなる

黒豆 ・まじめに働く

こが巻き ・頭がよくなる

こたえ  
だて巻き…頭がよくなる [巻物・書物をイメージしている「卵をたくさん使っているので子だくさんの願いも」]  
えび…長生きする [腰の曲がった形をお年寄りに例えている]  
黒豆…まじめに働く [ま(じ)めに働く]  
こが巻き…祝う・えらくなる [「こんぶ」は「よろこぶ」というお祝いの意味/巻物の形からえらくなってほしいという意味も]