

令和5年度

1月 よていこんだてひょう

こんげつのもくひょう「給食について考えよう」



今日の千葉県産・白井市産の食材

こめ・牛乳・ぶたにく・じねんじょ・ほうれんそう
こまつな・チンゲンサイ・にんじん・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		おもなざいりょうとはたらき			熱量 kcal (小) (中)	たんぱ く質 g (小) (中)	脂質 g (小) (中)	食塩 相当量 g (小) (中)
	牛乳	主食・おかず・デザート	主に体をつくる もとなる食品 (あか)	主に体の調子を 整えるもとなる食品 (みどり)	主にエネルギーの もとなる食品 (き)				
10 水	○	新年お祝いこんだて ごはん こうはくしらたまじる さわらのさいきょうづけ れんこんとこんにゃくのきんぴら	牛乳 とりにく あぶらあげ さわら ぶたにく みそ	しいたけ にんじん だいこん ごぼう こまつな ながねぎ れんこん こんにゃく えだまめ	こめ しらたま あぶら さとう ごま ごまあぶら	628 749	27.8 32.7	16.0 17.8	1.4 1.8
11 木	○	パンズパン かぶのポトフ エビカツ ブロッコリーのアーモンドあえ タルタルソース ごはんにかけてたべよう♪	牛乳 とりにく ウインナー エビ	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ パセリ ブロッコリー こまつな コーン	パン あぶら パンこ アーモンド さとう タルタルソース	608 774	22.8 28.4	29.0 34.4	2.4 3.1
12 金	○	ごはん ポークカレー きりぼしだいこんとツナのごまサラダ みかん	牛乳 ぶたにく ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース きりぼしだいこん きゅうり みかん	こめ あぶら ルウ じゃがいも こめこ さとう ごま	659 779	21.3 24.4	17.2 19.1	2.0 2.4
15 月	○	ごはん はくさいのちゅうかほるさめスープ いかチリソースフライ ほうれんそうのナムル にゅうさんゼリー	牛乳 とりにく イカ	にんじん チンゲンサイ はくさい たけのこ にんにく きくらげ もやし ほうれんそう	こめ ほるさめ あぶら ごまあぶら パンこ さとう ごま にゅうさんゼリー	633 742	21.4 24.6	16.7 18.5	2.0 2.4
16 火	○	げんまいりごはん さわにわん とうふハンバーグおろしだれ おかかサラダ チーズ	牛乳 とりにく とうふ かつおぶし ハム チーズ	しいたけ にんじん ごぼう たけのこ だいこん にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ほうれんそう もやし	こめ さとう でんぷん あぶら	629 779	27.7 32.5	17.7 19.3	2.6 2.7
17 水	○	キャロットピラフ コンソメスープ あじのマスタードパンこやき 白井市産こまつなのソテー	牛乳 ぶたにく ベーコン ウインナー とりにく あじ	にんじん たまねぎ だいこん はくさい セロリ パセリ ピーマン にんじん コーン こまつな	こめ あぶら パンこ オリーブオイル	611 779	23.8 29.0	21.1 25.0	2.9 3.7
18 木	○	しょくパン チリコンカン コーングラタン ツナポパイサラダ キャラメルクリーム	牛乳 ぶたにく チーズ ひよこまめ ツナ ホタテ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト えだまめ コーン キャベツ ほうれんそう	パン あぶら じゃがいも しろいんげんまめ さとう マカロニ こむぎこ パター キャラメルクリーム	634 789	25.6 31.2	23.4 27.9	2.2 2.9
19 金	○	★かみかみこんだて★ ごはん ひらめんスープ ルーローハンのぐ きりぼしだいこんのナムル 新メニューです！ ごはんにかけて たべよう♪	牛乳 とりにく なたね ぶたにく うずらたまご	にんじん はくさい こまつな しいたけ しょうが ながねぎ もやし チンゲンサイ きりぼしだいこん きゅうり	こめ ごまあぶら ごま こめこめん さとう でんぷん	674 800	27.4 31.9	23.4 26.5	2.2 2.6

☆ 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。 ☆

22 月	○	ごはん ちゅうかふうコーンスープ たまごのあますあんかけ キャベツのみそいため あんにんどうふ	牛乳 とりにく とうふ たまご ぶたにく かにかま	にんじん えのき たまねぎ たけのこ チンゲンサイ コーン キャベツ ながねぎ ピーマン にんにく しいたけ	こめ でんぷん さとう ごまあぶら あぶら あんにんどうふ	678 793	26.7 31.0	19.0 20.9	2.4 2.8
23 火	○	ごはん 白井市産やさいののっぺいじる さばのみそに じゃがいものそぼろに	牛乳 ぶたにく さば みそ とりにく	にんじん こんにゃく ながねぎ こまつな たまねぎ しょうが	こめ さといも みそ でんぷん じゃがいも あぶら さとう	638 762	26.5 31.0	18.9 21.5	2.2 2.6

1月24日～30日は『全国学校給食週間』です

24 水	○	《よく噛んで食べよう》 カレーうどん ちくわのいそべてん 白井市産にんじんサラダ むしケーキ	牛乳 ぶたにく ツナ あぶらあげ なたね ちくわ あおさ	たまねぎ ながねぎ こまつな コーン にんじん きゅうり	うどん ルウ あぶら さとう ごま こむぎこ むしケーキ	629 801	24.9 30.1	29.6 38.7	2.6 3.3
25 木	○	《多国籍料理・韓国》 ごはん サムゲタンふうスープ ヤンニョムチキン チンゲンサイのナムル	牛乳 とりにく	だいこん にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが もやし チンゲンサイ	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごま	676 803	29.4 34.3	19.7 22.1	2.1 2.5
26 金	○	《給食のはじまり》 ごはん すいとん ぎんざけのしおやき ちぐさあえ	牛乳 とりにく ぎんざけ あぶらあげ	えのき だいこん にんじん こまつな ながねぎ キャベツ ほうれんそう もやし	こめ すいとん さとう ごまあぶら ごま	635 754	29.4 34.3	17.6 19.7	2.0 2.4
29 月	○	《地元の恵みに感謝しよう》 ごはん 白井市産じねんじょのすましじる いわしのさんがやき 白井市産ほうれんそうのわふうサラダ はちみつゆずゼリー	牛乳 ぶたにく とうふ いわし のり	にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく キャベツ こまつな しょうが ほうれんそう えのき	こめ じねんじょ でんぷん さとう あぶら パンこ ゆずゼリー	633 748	24.7 29.5	15.9 17.7	2.2 2.7
30 火	○	《給食意見箱人気No.1リクエスト:あげパン》 ココアあげパン にくだんごスープ ジャーマンポテト ヨーグルト	牛乳 とりにく ウインナー ヨーグルト	にんじん はくさい たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ パセリ	パン あぶら さとう ほるさめ ごまあぶら じゃがいも オリーブオイル	597 744	21.9 25.9	21.4 26.2	2.3 2.9
31 水	○	ごはん ほつぼうさい しゅうまい 小:1こ 中:2こ ほるさめサラダ	牛乳 ぶたにく なたね うずらたまご えび ハム	にんじん たけのこ しいたけ はくさい たまねぎ しょうが さやいんげん もやし きゅうり	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら こむぎこ ほるさめ さとう ごま	632 797	28.7 36.2	17.7 21.5	1.8 2.3

＜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	637	25.6	20.3	2.2
小学校基準値	650	21.1~ 32.5	21.7~ 14.4	2.0 未満
中学校平均値	775	30.4	23.5	2.7
中学校基準値	830	27.0~ 41.5	18.4~ 27.6	2.5 未満

◎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。

給食レシピ紹介♪

給食の人気レシピを紹介します。ぜひ作ってみてください♪

☆麻婆豆腐☆

【材料 4人分】

豆腐	300g (1丁)	サラダ油	適量
豚ひき肉	90g	トウバンジャン	少々
おろししょうが	少々	中華スープの素	小さじ1/2
おろしにんにく	少々	赤味噌	大さじ1
たまねぎ	80g (1/2個)	砂糖	小さじ1と1/2
にんじん	35g (1/3本)	しょうゆ	小さじ2
ながねぎ	40g (1/3本)	オイスターソース	小さじ1
にら	20g (1束の1/5)	でんぷん	小さじ2
たけのこ水煮	40g	水	120ml
干しいたけ	1.6g	ごま油	小さじ1/2

【作り方】※調味料は味見をしながら加えるとおいしくできます！

- ①たまねぎ・にんじんをみじん切り、長ねぎを小口切り、にらは1cmのざく切り、たけのこを千切りにする。豆腐はさいの目切りにする。干しいたけを水戻し、みじん切りにする。戻し汁を取っておく。
- ②鍋にサラダ油をしいて熱し、しょうが・にんにく・トウバンジャンを弱火でいため、香りを出す。香りが出てきたら豚ひき肉を加え、中火で炒める。
- ③肉の色が変わったらたまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけを加えて炒める。
- ④干しいたけの戻し汁少々と水を入れ、砂糖、中華スープの素を加える。
- ⑤オイスターソース、しょうゆ、赤味噌を加える。
- ⑥ながねぎ、にらを加え、ひと煮立ちしたら水溶きでんぷんを加えてとろみをつけ、最後に豆腐を加える。
- ⑦ごま油を最後に加えて完成！

