

1月 よていこんだてひょう(小学校)

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・ぎゅうにゅう・ぶたにく・こまつな・
ながねぎ・はくさい・じねんじょ・にんじん

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

実施日			こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			栄 養 量				
日	曜	牛乳		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)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g	
8	水	○	☆しんねんおいわいこんだて☆ ごはん しんねんおいわいじる まつかぜやしき きんぴらごぼう だいだいのババロア	牛乳 とりにく とうふ なると みそ ぶたにく	だいこん えのき たまねぎ こまつな ごぼう にんじん こんにやく えだまめ ながねぎ しいたけ	こめ さといも ごま あぶら さとう パンこ ババロア	601	25.5	17.2	1.8	
9	木	○	ごはん トマトハヤシ チキンナゲット(2こ) かいそうツナサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく ツナ かいそう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト グリーンピース きゅうり キャベツ えだまめ	こめ あぶら じゃがいも ルウ こむぎこ でんぱん ドレッシング	669	25.5	24.0	2.1	
10	金	○	★かがみびらきこんだて★ ごはん しらたまぞうに いわしのオレンジに ほうれんそうのわふうサラダ	牛乳 とりにく かまぼこ いわし のり	にんじん だいこん こまつな ほうれんそう えのき オレンジ	こめ しらたま さとう あぶら	587	24.6	15.2	1.9	
☆ 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。 ☆											
14	火	○	しおやしそば いかチリソースフライ ちゅうかあえ チーズドック	牛乳 ぶたにく いか かまぼこ わかめ	きくらげ たけのこ キャベツ ながねぎ にんじん ザーサイ きゅうり もやし たまねぎ	ちゅうかめん パンこ こむぎこ でんぱん さとう ごまあぶら あぶら チーズドック	605	24.8	29.1	2.6	
15	水	○	🍱グリーンロケッツおうえんこんだて🍱 げんまいいりごはん いためやさいのみそしる とうふハンバーグてりやしソース ブロッコリーとチキンのサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく みそ とうふ ヨーグルト	もやし にんじん ながねぎ こまつな ブロッコリー コーン たまねぎ	こめ げんまい ごまあぶら じゃがいも さとう でんぱん あぶら ごま	630	27.9	15.7	2.3	
16	木	○	むぎごはん パイタンスープ ブルコギどんのぐ ゼリーポンチ	牛乳 とりにく なると ぶたにく	しいたけ にんじん はくさい こまつな しょうが にんにく たまねぎ しめじ にはら パイン みかん もも	こめ おおむぎ あぶら はるさめ さとう ごま ごまあぶら ゼリー	626	23.0	17.6	1.8	
17	金	○	ごはん ちゃんこじる さばのみそに しおにくじゃが 新メニュー♪	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ さば ぶたにく	はくさい にんじん えのき ごぼう にんにく たまねぎ ながねぎ えだまめ	こめ ごまあぶら じゃがいも ごま さとう	623	27.2	21.1	1.7	
20	月	○	ごはん とりクッパ しゅうまい あまからあげごぼう 新メニュー♪	牛乳 とりにく たまご ぶたにく	にんじん しめじ しいたけ たけのこ ながねぎ にはら ごぼう たまねぎ	こめ ごま ごまあぶら あぶら でんぱん さとう こむぎこ パンこ	631	22.3	19.3	2.3	
21	火	○	バンズパン ほうれんそうのミルクスープ やさしいコロッケ ウインナーとキャベツのガリパソテー	牛乳 とりにく スキムミルク ウインナー	にんじん たまねぎ しめじ コーン ほうれんそう キャベツ ブロッコリー にんにく さやいんげん	パン さつまいも ルウ こめこ あぶら バター こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	664	25.1	28.2	2.6	
22	水	○	★かみかみこんだて★ ごもくごはん こんさいときのこのみそしる あかうおのてりやし きりぼしだいこんのふくめに チーズ	牛乳 とうふ みそ あかうお とりにく ぶたにく あぶらあげ チーズ	えのき だいこん ごぼう ながねぎ こまつな にんじん きりぼしだいこん えだまめ たけのこ こんにやく	こめ じゃがいも あぶら さとう	596	24.3	17.4	2.7	
23	木	○	ミートソーススパゲティ パンプキングラタン イタリアンサラダ むしケーキ 新メニュー♪	牛乳 ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり ピーマン かぼちゃ	スパゲティ さとう こむぎこ バター あぶら ドレッシング むしケーキ	660	25.5	28.0	1.8	
1月24日～30日は『全国学校給食週間』です											
24	金	○	★白井市産まんきつこんだて★ むぎごはん 白井のじねんじょいりけんちんじる とりにくのごまがけ 白井市産こまつなのなっとうあえ オレンジ	牛乳 ぶたにく とうふ とりにく なっとう かつおぶし	ごぼう にんじん だいこん こんにやく しいたけ こまつな ながねぎ オレンジ	こめ おおむぎ じねんじょ さとう ごま でんぱん	608	31.6	15.6	2.0	
27	月	○	🍲めいじ22ねんのきゅうしょく🍲 ごはん とんじる ぎんざけのしおやし おかかサラダ ミルクプリン あじつけのり	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ぎんざけ かまぼこ かつおぶし のり	こんにやく ごぼう こまつな キャベツ ほうれんそう もやし にんじん	こめ じゃがいも あぶら さとう プリン	632	29.4	18.8	1.9	
28	火	○	🍷しょうわ20ねんだいのきゅうしょく🍷 コッパパン ミネストローネ くじらメンチカツ 新メニュー♪ あおなのソテー いちごジャム	牛乳 とりにく くじら とうふ たまご ウインナー	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ にんにく トマト パセリ コーン こまつな	パン マカロニ しろいんげんまめ あぶら さとう オリーブオイル こむぎこ パンこ ジャム	653	27.4	23.7	3.1	
29	水	○	🍷しょうわ50ねんだいのきゅうしょく🍷 ごはん チキンカレー オムレツ みそドレッシングサラダ	牛乳 とりにく たまご みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり	こめ あぶら じゃがいも ルウ こめこ さとう ごまあぶら ごま	620	22.2	19.9	2.2	
30	木	○	🍷しょうわ30ねんだいのきゅうしょく🍷 きなこあげパン じゃがいものポトフ きりぼしだいこんとツナのごまサラダ アセロラとうにゅうゼリー	牛乳 きなこ ぶたにく ウインナー ツナ	にんじん キャベツ たまねぎ セロリー パセリ きりぼしだいこん きゅうり	パン あぶら さとう じゃがいも ごま ゼリー	605	21.7	24.2	2.2	
31	金	○	むぎごはん ひらめんスープ ガパオのぐ ブロッコリーのマヨネーズサラダ 新メニュー♪	牛乳 ぶたにく なると とりにく だいず	にんじん はくさい しいたけ ながねぎ こまつな にんにく しょうが たまねぎ しめじ ピーマン ブロッコリー コーン	こめ おおむぎ こめこめん ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	625	25.9	19.1	2.2	
◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。◎記載されている小学校の栄養価は中学年対象です。							平均栄養量	626	25.5	20.8	2.2
<保護者の方へ>							基準栄養量	650	26.8	18.0	2.0

<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ゲン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。



私達は、眠っている間に記憶の整理や定着を行っています。睡眠をしっかりと、脳を休ませることで、勉強した内容などが頭に残りやすくなります。日頃から早起き・早寝・朝ごはんを心がけて、生活リズムをととのえましょう。

