

1月 予定献立表(中学校)

今月の目標「給食について考えよう」

今月の千葉県産・白井市産の食材

米・牛乳・豚肉・小松菜・長ねぎ・白菜・じねんじょ・人参

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

実施日			献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量				
日	曜	牛乳		主に体の組織を作る食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主にエネルギーになる食品(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群					
8	水	○	☆新年お祝い献立☆ ご飯 新年お祝い汁 松風焼き きんぴらごぼう だいだいのババロア	鶏肉 豆腐 なると 豚肉 味噌	牛乳	小松菜 人参	大根 えのき 玉ねぎ ごぼう こんにゃく 枝豆 長ねぎ 椎茸	米 里芋 砂糖 パン粉 ババロア	ごま 油	745	29.8	19.0	2.3	
9	木	○	ご飯 トマトハヤシ チキンナゲット(2個) 海草ツナサラダ	豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳 海草	人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ グリーンピース 枝豆 きゅうり キャベツ	米 じゃが芋 ルウ 小麦粉 でん粉	油 ドレッシング	810	29.4	26.2	2.5	
10	金	○	★鏡開き献立★ ご飯 白玉雑煮 鰯のオレンジ煮 ほうれん草の和風サラダ	鶏肉 かまぼこ 鰯	牛乳 海苔	人参 小松菜 ほうれん草	大根 えのき オレンジ	米 白玉 砂糖	油	741	29.5	17.2	2.4	
☆ 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	○	塩焼きそば いかチリソースフライ 中華和え チーズドック	豚肉 いか かまぼこ	牛乳 わかめ	人参	きくらげ たけのこ キャベツ 長ねぎ ザーサイ 玉ねぎ きゅうり もやし	中華麺 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 チーズドック	ごま油 油	748	29.8	36.0	3.3	
15	水	○	🍷グリーンロケッツ応援献立🍷 玄米入りご飯 炒め野菜の味噌汁 豆腐ハンバーグ照り焼きソース ブロッコリーとチキンのサラダ ヨーグルト	鶏肉 味噌 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 ブロッコリー	もやし 長ねぎ コーン 玉ねぎ	米 玄米 じゃが芋 砂糖 でん粉	ごま油 油 ごま	783	32.4	17.3	2.7	
16	木	○	麦御飯 パイタンスープ ブルコギ丼の具 ゼリーポンチ	鶏肉 なると 豚肉	牛乳	人参 小松菜 にら	椎茸 白菜 生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ パイン みかん 桃	米 大麦 春雨 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油	777	26.9	19.9	2.0	
17	金	○	ご飯 ちゃんこ汁 さばの味噌煮 新メニュー♪ 塩肉じゃが	鶏肉 油揚げ さば 味噌 豚肉	牛乳	人参	白菜 えのき ごぼう にんにく 玉ねぎ 長ねぎ 枝豆	米 じゃが芋 砂糖	ごま油 ごま	780	32.5	24.2	2.2	
20	月	○	ご飯 鶏クツパ 新メニュー♪ 焼売(2個) 甘辛揚げごぼう	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	人参 にら	しめじ 椎茸 たけのこ 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ	米 でん粉 砂糖 小麦粉 パン粉	ごま ごま油 油	837	29.2	23.9	2.8	
21	火	○	バンズパン ほうれん草のミルクスープ 野菜コロッケ ウインナーとキャベツのガリパタソテー	鶏肉 ウインナー	牛乳 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー さやいんげん	玉ねぎ しめじ キャベツ コーン にんにく	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 さつま芋 砂糖 ルウ 米粉	油 バター	826	30.3	33.3	3.6	
22	水	○	★かみかみ献立★ 五目ご飯 根菜ときのこの味噌汁 赤魚の照り焼き 切干大根の含め煮 チーズ	豆腐 味噌 赤魚 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 チーズ	小松菜 人参	えのき 大根 たけのこ ごぼう こんにゃく 長ねぎ 切干大根 枝豆	米 じゃが芋 砂糖	油	741	28.5	19.3	3.1	
23	木	○	ミートソーススパゲティ 新メニュー♪ パンプキングラタン イタリアンサラダ 蒸しケーキ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパゲティ 砂糖 小麦粉 蒸しケーキ	油 バター ドレッシング	817	30.0	34.8	2.3	
1月24日～30日は『全国学校給食週間』です														
24	金	○	★白井市産満喫献立★ 麦ご飯 白井のじねんじょ入りけんちん汁 鶏肉のごま酢がけ 白井市産小松菜の納豆和え オレンジ	豚肉 豆腐 鶏肉 納豆 鯉節	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 大根 こんにゃく 椎茸 長ねぎ オレンジ	米 大麦 じねんじょ 砂糖 でん粉	ごま	757	37.7	17.5	2.3	
27	月	○	△明治22年の給食△ ご飯 豚汁 銀鮭の塩焼き おかかサラダ ミルクプリン 味付けのり	豚肉 豆腐 味噌 銀鮭 かまぼこ 鯉節	牛乳 のり	小松菜 ほうれん草 人参	こんにゃく ごぼう キャベツ もやし	米 じゃが芋 砂糖 プリン	油	788	34.9	21.4	2.2	
28	火	○	🍷昭和20年代の給食🍷 コッペパン ミネストローネ くじらメンチカツ 青菜のソテー いちごジャム 新メニュー♪	鶏肉 くじら 豆腐 卵 ウインナー	牛乳	人参 トマト パセリ 小松菜	玉ねぎ セロリー キャベツ にんにく コーン	パン マカロニ 小麦粉 パン粉 白いんげん豆 砂糖 ジャム	油 オリーブオイル	808	32.8	27.9	3.6	
29	水	○	🍷昭和50年代の給食🍷 ご飯 チキンカレー オムレツ 味噌ドレッシングサラダ	鶏肉 卵 味噌	牛乳	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 じゃが芋 ルウ 米粉 砂糖	油 ごま油 ごま	789	26.8	23.4	2.8	
30	木	○	🍷昭和30年代の給食🍷 きなご揚げパン じゃがいものポトフ 切干大根とツナの胡麻サラダ アセロラ豆乳ゼリー	きな粉 豚肉 ウインナー ツナ	牛乳	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリー 切干大根 きゅうり	パン 砂糖 じゃが芋 ゼリー	油 ごま	749	26.2	29.5	3.0	
31	金	○	麦ご飯 平麺スープ 新メニュー♪ ガバオの具 ブロッコリーのマヨネーズサラダ	豚肉 なると 鶏肉 大豆	牛乳	人参 小松菜 ピーマン ブロッコリー	白菜 椎茸 長ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ コーン	米 大麦 米粉麺 砂糖 じゃが芋	ごま油 油 マヨネーズ	776	30.3	21.6	2.9	
◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。									平均栄養量		781	30.4	24.3	2.7
<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。									基準栄養量		830	34.3	23.0	2.5



試験前も
早起き・早寝・朝ごはん

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、試験で本来の力を発揮できるようになるとともに、勉強した内容が頭に残りやすくなります。試験前だけでなく、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ておくことが大切です。

