

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・ほうれんそう
こまつな・にんじん・じねんじょ・だいこん

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	木	○	選しんねんおいわいこんだて選 ごはん おいわいこうはくしらたまじる 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 さつまあげ みそ	にんじん だいこん えのき こまつな ごぼう こんにゃく えだまめ ながねぎ しいたけ たまねぎ	こめ しらたま ごま あぶら さとう ババロア パンこ	627	24.5	16.3	1.8
9	金	○	むぎごはん ハヤシチュー チーズオムレツ キャベツのさんしょくサラダ	牛乳 ぶたにく たまご チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり コーン	こめ おおむぎ バター じゃがいも ルウ なまクリーム あぶら さとう でんぷん	652	24.0	23.1	2.2
13	火	○	みそにこみラーメン 新メニュー♪ あげぎょうぞ きりぼしだいこんとツナのごまサラダ むしケーキ	ぶたにく みそ 牛乳 ツナ	にんにく しょうが にんじん キャベツ にら もやし ながねぎ コーン きりぼしだいこん きゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう バター ごま むしケーキ こむぎこ	630	19.8	29.7	2.7
☆ 給食費(1月分)の引き落とし日は1月13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	水	○	むぎごはん サムゲタンふうスープ ピビンバ(にくのいために) もやしとえだまめのナムル 新メニュー♪	牛乳 とりにく ぶたにく みそ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく もやし えだまめ	こめ おおむぎ げんまい さとう ごまあぶら ごま	610	30.3	18.5	2.1
15	木	○	コッパパン ラビオリトマトに あじのマスタードパンこやし コーンポテト いちごジャム	牛乳 ぶたにく あじ ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ トマト ブロッコリー にんにく コーン パセリ	パン さとう あぶら じゃがいも パンこ オリーブオイル こむぎこ ジャム マヨネーズ	618	25.9	21.2	2.7
16	金	○	ごはん インドに とうふハンバーグてりやしソース おかかあえ	牛乳 ぶたにく うずらのたまご さつまあげ とうふ かつおぶし とりにく	たまねぎ こんにゃく にんじん えだまめ キャベツ こまつな もやし	こめ あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	669	29.2	16.6	2.2
19	月	○	わかめごはん いもだんごじる とりにくのかおりやし いんげんとひきにくのいために	牛乳 あぶらあげ とりにく ぶたにく わかめ	しいたけ にんじん だいこん ごぼう こまつな ながねぎ にんにく さやいんげん たまねぎ しょうが	こめ いもだんご さとう ごまあぶら ごま はるさめ あぶら	612	28.5	15.2	2.9
20	火	○	★かみかみこんだて★ ナポリタン いかカツ れんこんとえだまめのあえもの やしプリンタルト	ウインナー ぶたにく チーズ 牛乳 いか	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ トマト れんこん えだまめ コーン キャベツ	スパゲティ あぶら さとう ドレッシング パンこ こむぎこ タルト ごま	658	25.2	27.5	2.1
21	水	○	ごはん こんさいキムチじる とりそぼろどんのぐ しおだれキャベツ	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ とりにく だいず	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こんにゃく はくさい しょうが えだまめ キャベツ もやし きゅうり にんにく	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	599	28.9	18.0	1.9
22	木	○	しょくパン ほうれんそうのミルクスープ やさしいコロッケ ブロッコリーとウインナーのソテー	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 ほうれんそう ブロッコリー コーン エリンギ にんにく さやいんげん	パン さつまいも ルウ こめこ バター あぶら オリーブオイル パンこ じゃがいも こむぎこ	635	23.4	26.9	2.5
23	金	○	ごはん マーボーもやし たまごのあまずあんかけ フルーツあんにんどうふ 新メニュー♪	牛乳 とうふ ぶたにく だいず みそ たまご カニカマ	しょうが にんにく もやし にんじん ながねぎ にら たけのこ しいたけ パイン みかん もも	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら あんにんどうふ	644	24.2	18.3	2.5
★★★ 1月24日から30日は『全国学校給食週間』です ★★★										
26	月	○	△きゅうしょくのはじまり△ 学校給食はお弁当を持ってこれない子どものために、明治22年に始まりました。当時は「おにぎり・塩ざけ・漬け物」という献立だったそうです。	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ぎんざけ あぶらあげ	だいこん にんじん こんにゃく ごぼう こまつな キャベツ ほうれんそう もやし	こめ げんまい じゃがいも さとう ごまあぶら ごま プリン	634	28.2	18.7	1.8
27	火	○	㊦むかしのきゅうしょく～しょうわ30ねんだい㊦ 今も昔も給食の人気メニューの一つ、揚げパン。昭和30年代ごろから給食に登場し始めました。	牛乳 ぶたにく ウインナー チーズ ヨーグルト	にんじん キャベツ たまねぎ セロリー パセリ かぼちゃ きゅうり コーン	パン あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	604	23.8	23.6	2.1
28	水	○	★じもとのめぐみまんきつこんだて★ 温暖な気候と大地に恵まれ、海に囲まれた千葉県では様々な食材がとれます。地元の食材を味わいましょう。	牛乳 とりにく とうふ ぶたにく のり	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ たまねぎ しょうが ほうれんそう えのき	こめ じねんじょ さとう あぶら	626	27.8	21.8	2.1
29	木	○	㊦むかしのきゅうしょく～しょうわ50ねんだい㊦ 昭和51年から米飯給食が始まりました。メニューも増え、カレーライスなどの米飯メニューが人気だったそうです。	牛乳 とりにく ウインナー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン こまつな	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ルウ こめこ オリーブオイル ゼリー	665	20.3	20.3	1.8
30	金	○	㊦きょうどりより～ほっかいどう～㊦ その土地の風土や気候に合った食材を使い、地域で受け継がれてきた郷土料理。北海道の郷土料理、「どさんこ汁」と「ザンギ」の給食です。	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ とりにく ツナ	もやし にんじん コーン こんにゃく こまつな ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ きゅうり パセリ	こめ じゃがいも バター ごまあぶら でんぷん あぶら さとう	647	31.1	20.1	2.0
平均栄養量							633	25.9	21.0	2.2
基準栄養量							650	26.8	18.0	2.0

◎ 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。

<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。



朝ごはんは午前中の
大切なエネルギー源

わたしたちは、寝ている間もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが不足して、思うように活動することができません。朝からしっかり活動するためにも、毎日朝ごはんを食べましょう。

全国学校給食週間

日本の学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の私立
忠愛小学校で、昼食を用意できない子どものために、無償
で提供されたのが始まりといわれています。
現在の給食では、栄養バランスのよい食事で成長期にあ
る子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知
識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果た
しています。ぜひ、この機会に家族と給食について語り合っ
てみませんか？