

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・ほうれん草  
小松菜・人参・自然薯・大根

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	木	○	🎊新年お祝い献立🎊 ご飯 お祝い紅白白玉汁 松風焼き きんぴらごぼう だいだいのババロア	鶏肉 味噌 さつま揚げ	牛乳	人参 小松菜	大根 えのき ごぼう こんにゃく 枝豆 長ねぎ 椎茸 玉ねぎ	米 白玉 砂糖 ババロア パン粉	ごま 油	774	28.7	17.9	2.2
9	金	○	麦ご飯 ハヤシシチュー チーズオムレツ キャベツの三色サラダ	豚肉 たまご	牛乳 チーズ	人参	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン キャベツ きゅうり	米 大麦 じゃが芋 ルウ 砂糖 でん粉	バター 生クリーム 油	833	28.9	28.3	2.8
13	火	○	味噌煮込みラーメン👉新メニュー👈 揚げ餃子 切干大根とツナの胡麻サラダ 蒸しケーキ	豚肉 味噌 ツナ	牛乳	人参 にら	にんにく 生姜 キャベツ もやし 長ねぎ コーン 切干大根 きゅうり	中華麺 砂糖 蒸しケーキ 小麦粉	油 バター ごま	781	23.9	35.7	3.6
14	水	○	麦ご飯 サムゲタン風スープ ビビンバ(肉の炒め煮) もやしと枝豆のナムル👉新メニュー👈	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳	人参	大根 ごぼう 椎茸 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく もやし 枝豆	米 大麦 玄米 砂糖	ごま油 ごま	762	35.8	20.8	2.4
15	木	○	コッパパン ラビオリトマト煮 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	豚肉 あじ ウインナー	牛乳	人参 トマト ブロッコリー パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく コーン	パン 砂糖 じゃが芋 ジャム 小麦粉 パン粉	油 オリーブオイル マヨネーズ	766	31.6	25.3	3.5
16	金	○	ご飯 インド煮 豆腐ハンバーグてりやきソース おかか和え	豚肉 鶏肉 うずらの卵 さつま揚げ 鰹節 豆腐	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ こんにゃく 枝豆 キャベツ もやし	米 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉	油	826	34.5	18.5	2.5
19	月	○	わかめご飯 いもだんご汁 鶏肉の香り焼き いんげんとひき肉の炒め煮	油揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜 さやいんげん	椎茸 大根 ごぼう 長ねぎ にんにく 玉ねぎ 生姜	米 芋団子 砂糖 春雨	ごま油 ごま 油	762	33.9	16.9	3.6
20	火	○	★かみかみ献立★ ナポリタン いかカツ 蓮根と枝豆の和え物 焼プリンタルト	ウインナー 豚肉 いか	チーズ 牛乳	人参 ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ エリンギ れんこん 枝豆 コーン キャベツ	スパゲティ 砂糖 タルト パン粉 小麦粉	油 ごま ドレッシング	772	30.1	31.7	2.7
21	水	○	ご飯 根菜キムチ汁 鶏そぼろ丼の具 塩だれキャベツ チーズ	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	人参	大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく 白菜 生姜 枝豆 もやし キャベツ きゅうり にんにく	米 じゃが芋 砂糖	油 ごま油 ごま	781	36.2	23.0	2.7
22	木	○	食パン ほうれん草のミルクスープ 野菜コロッケ ブロッコリーとウインナーのソテー	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 コーン エリンギ にんにく	パン パン粉 さつま芋 ルウ 米粉 小麦粉 じゃが芋	バター 油 オリーブオイル	789	28.3	31.8	3.3
23	金	○	ご飯 麻婆もやし 卵の甘酢あんかけ フルーツ杏仁豆腐👉新メニュー👈	豆腐 豚肉 大豆 味噌 卵 カニカマ	牛乳	人参 にら	生姜 にんにく もやし 長ねぎ たけのこ 椎茸 パイン みかん 桃	米 砂糖 でん粉 杏仁豆腐	油 ごま油	798	28.5	20.6	2.8

★★★ 1月24日から30日は『全国学校給食週間』です ★★★

26	月	○	△給食の始まり△ 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・塩づけ・漬け物」という献立だったそうです。											
			玄米入りご飯 豚汁 銀鮭の塩焼き 千草和え 給食週間ミルクプリン		豚肉 豆腐 味噌 銀鮭 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	大根 こんにゃく ごぼう キャベツ もやし	米 玄米 じゃが芋 砂糖 プリン	ごま油 ごま	789	33.5	21.2	2.2
27	火	○	🍴昔の給食～昭和30年代～🍴 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。											
			シュガー揚げパン じゃがいものポトフ かぼちゃとチーズのサラダ ヨーグルト		豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 パセリ かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ セロリー きゅうり コーン	パン 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	752	28.2	28.8	2.8
28	水	○	★地元の恵み満喫献立★ 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。											
			ご飯 白井市産自然薯入りけんちん汁 豚丼の具 白井市産ほうれん草の和風サラダ		鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 海苔	人参 ほうれん草	ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 えのき	米 自然薯 砂糖	油	777	32.8	24.8	2.5
29	木	○	🍴昔の給食～昭和50年代～🍴 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。											
			麦ご飯 チキンカレー 青菜のソテー いちごとみかんの2色ゼリー		鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ コーン	米 大麦 じゃが芋 ルウ 米粉 ゼリー	油 オリーブオイル	818	23.8	23.2	2.2
30	金	○	🍴郷土料理～北海道～🍴 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。											
			ご飯 どさんこ汁 ささみのザンギ 人参のマリネ		豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜 パセリ	もやし コーン こんにゃく 長ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり	米 じゃが芋 でん粉 砂糖	バター ごま油 油	803	36.8	22.7	2.3

◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

<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。



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。朝ごはんを毎日食べている子どもは、そうでない子どもに比べて、テストの正答率が高いという調査結果もあります。朝からしっかりと活動するためにも、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？