



1月 予定献立表



白井市立桜台中学校 令和5年

日 (曜)	献立	主に体を作る食品 (赤)		主に体の調子を整える食品 (緑)		主に力や熱のもとになる食品 (黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
11 水	ごはん 松風焼き 小松菜のおかか炒め ゆばのすまし汁 白玉あずき 牛乳	鶏肉 卵 味噌 さつまいも ゆば なた	わかめ	人参 小松菜 みつば	長ねぎ 生姜 椎茸 白菜 もやし 生姜	米 パン粉 砂糖	ごま ごま油	883 34.7 19.1 2.9
12 木	ココア揚げパン タンドリーチキン キャベツと蓮根のサラダ ABCコンソメスープ 牛乳	鶏肉 ソーセージ	ヨーグルト	人参 ほうれん草 人参 パセリ	コンク 生姜 キャベツ 蓮根 玉ねぎ 玉ねぎ セロリ	パン 砂糖	油 オリーブ油 オリーブ油	787 32.5 36.5 3.1
13 金	ごはん 鶏肉のから揚げ スタミナ納豆和え 芋団子味噌汁 いよかん 牛乳	鶏肉 納豆 豚肉 味噌	のり	人参 なら 人参 小松菜	生姜 キャベツ もやし 大根 ごぼう 長ねぎ いよかん	米 砂糖 澱粉	油 ごま油	781 32.0 22.2 2.2
16 月	味噌豚汁 沢煮椀 大学芋 牛乳	豚肉 味噌 鶏肉		人参 小松菜	生姜 コンク 玉ねぎ 枝豆 大根 ごぼう 玉ねぎ 筍 長ねぎ 椎茸	米 砂糖 澱粉 コシヤク	油 ごま	942 34.8 27.4 2.4
17 火	ごはん 手作りしゅうまい パンサンスウ 豆腐とかにかまの中華煮 牛乳	豚肉 鶏肉 卵 鶏肉 豆腐 かにかま		人参 人参 チンゲン菜	玉ねぎ 生姜 椎茸 もやし きゅうり 長ねぎ 白菜 生姜 木耳	米 砂糖 澱粉 小麦粉	ごま油 ごま油 油 ごま油	818 33.1 25.0 2.8
18 水	きな粉トースト 豆とかぼちゃのコロッケ フロココリーサラダ かぶのクリーム煮 牛乳	きな粉 大豆 鶏肉		かぼちゃ フロココリー 人参		パン 砂糖 金時豆 パン粉 砂糖 小麦粉	マーガリン 油 油 油 バター	922 33.8 39.9 3.0
19 木	わかめごはん しいらの味噌マヨネーズ焼き 大豆の磯煮 のっぺい汁 ヨーグルトレーズン 牛乳	わかめ しいら 味噌 豚肉 大豆 さつまいも 鶏肉	わかめ ひじき	人参 いんげん 人参 小松菜		米 砂糖 里芋 澱粉	マヨネーズ ごま 油 ごま油	801 34.5 26.2 3.5
20 金	バターチキンカレーライス ポパイサラダ 手作りミルクティープリン 牛乳	鶏肉 まぐろ	ヨーグルト チーズ チーズ	トマト ほうれん草	玉ねぎ コンク 生姜 きゅうり	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 砂糖	油 バター 生クリーム 油	843 29.4 29.5 2.5
23 月	ごはん 豚肉とニラの炒め物 トックスープ ヨーグルト 牛乳	豚肉 鶏肉		人参 なら 人参 チンゲン菜	コンク 生姜 玉ねぎ もやし 白菜 椎茸	米 砂糖 春雨 澱粉	油 ごま ごま油	884 35.6 25.4 2.3
24 火	セルフおにぎり(のり・ひじき佃煮) さけの塩焼き つぼ漬け和え すいとん汁 牛乳	さけ 鶏肉 油揚げ	のり ひじき	ほうれん草 人参 小松菜	キャベツ 大根 大根 長ねぎ	米 澱粉 小麦粉	ごま ごま	750 34.8 20.5 3.7
25 水	セルフサンドイッチ(食パン・ツナサラダ) フィッシュ&チップス スコッチブロス 牛乳	まぐろ たら 卵 鶏肉 大豆		人参 人参	きゅうり セロリ 玉ねぎ かぶ コーン	パン じゃが芋 小麦粉 澱粉 麦 いんげん豆 ひよこ豆	マヨネーズ 油 オリーブ油	823 35.3 40.8 3.2
26 木	五目うま煮丼 なすのごま味噌ダレ わかめスープ 手作り杏仁豆腐 牛乳	豚肉 うずら卵 味噌 なた 豆腐	わかめ 牛乳 牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 筍 白菜 長ねぎ 木耳 生姜 コンク なす 長ねぎ えのき茸 黄桃	米 麦 澱粉 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま油 ごま	825 31.8 27.4 3.1
27 金	ミートスパゲッティ(ソフ麺) コールスローサラダ みかん チーズ 牛乳	豚肉	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ セロリ コンク キャベツ きゅうり コーン みかん	ソフト麺 小麦粉 砂糖	油	796 31.6 26.8 3.9
30 月	ごはん さばの味噌煮 菜の花のからし和え 白井産じねんじょ入り豚汁 お米のムース 牛乳	さば 味噌 卵 豚肉 生揚げ 味噌		菜の花 小松菜 人参 万能ねぎ	生姜 もやし ごぼう 大根	米 砂糖 自然薯 コシヤク ムース	ごま油	841 35.3 27.8 2.7
31 火	コーンライス 鶏肉のクリームスープ イタリアンサラダ 手作りチーズケーキ 牛乳	鶏肉 卵	牛乳 クリームチーズ 牛乳	人参 人参 ほうれん草	コーン 玉ねぎ 白菜 しめじ 枝豆 キャベツ	米 米粉 砂糖 砂糖 小麦粉	バター 油 バター オリーブ油 生クリーム	933 30.7 36.9 2.6

全国学校給食週間

☆材料の都合等により献立を変更することがあります。
 ☆食事の前は、石鹸できれいに手を洗いましょう。
 ☆箸は毎日持ちし、使った後は必ずきれいに洗いましょう。
 ☆今月の白井産は
 米、小松菜、長ねぎ、かぶ、白菜、じねんじょです。
 ☆「♪」のついているメニューは新メニューです。
 ☆25日のメニューについて
 「フィッシュ&チップス」揚げた白身魚とフライドポテトです。
 「スコッチブロス」スコットランドのプロス(スープ)です。

リクエストメニュー結果発表

【主食】	【おかず】	【和え物】	【デザート】
1位 ご飯	鶏肉のから揚げ	あじ納豆和え	アップルパイ
2位 ココア揚げパン	春巻き	シーザーサラダ	サイダーボンチ
3位 醤油ラーメン	麻婆なす	ポパイサラダ	フルーツボンチ
4位 わかめごはん	タンドリーチキン	もやしナムル	抹茶プリン
5位 きな粉揚げパン	鶏肉のマリド 焼き	和風サラダ	チーズケーキ

健康委員会でリクエストメニューをとりました。上位のメニューが1~3月の給食にです。

摂取基準値		
エネルギー	830kcal	たんぱく質 27~42g
脂質E比	20~30%	食塩相当量 2.5g未満

