

日	曜日	こんだて名	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			おもに血や肉となり体を作るものとなる	おもに体の調子を整え病気をしないようにする	おもにエネルギーになり体を動かすものとなる	調味料類	kcal	g	g	g
11	火	カレーライス かいそうサラダ きなこまめ ぎゅうにゅう	ぶたにく かいそうミックス いりだいず きなこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトジュース トマト キャベツ きゅうり	しちぶつきまい じゃがいも サラダあぶら こむぎこ パター ごまあぶら さとう ごま	とりスープ あかワイン しお こしょう チャツネ しょうゆ ちゅうのうソース ウスターソース カレーニ ターメリック ガラムマサラ バブリカ マサラマイルド す	602	19.6	18.9	1.9
12	水	ココアあげパン とりとじゃがいものトマトに やさいスープ ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	とりにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマトピューレー パセリ にんじん キャベツ ほうれんそう オレンジ	はいがりパン きびぎとう あぶら じゃがいも サラダあぶら さんおんとう	ココア とりスープ ケチャップ ウスターソース しるワイン しお こしょう うすくち しょうゆ	600	21.4	21.1	2.0
13	木	はなやかごはん あげだしとうふのそぼろあん ごまずあえ さつまいもじる ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	ながねぎ たまねぎ しょうが あおねぎ キャベツ こまつな にんじん だいこん	しちぶつきまい ごしきはなむすび ごま でんぶん あぶら さんおんとう サラダあぶら さとう さつまいも	さけ みりん しょうゆ す かつおぶし	634	23.7	21.3	1.9
14	金	ごはん さばのごまやき きりほしだいこんのこぶちやあえ のっぺいじる りんご ぎゅうにゅう	さば かいそうミックス とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	きりほしだいこん きゅうり にんじん だいこん ながねぎ ぶなしめじ こんにやく しょうが りんご	こめ しちぶつきまい さとう ごま さんおんとう さといも でんぶん	みりん しょうゆ す こんぶ ちや かつおぶし さけ しお	652	24.3	24.5	1.8
17	月	こくとうパン あじのハーブフライ コーンサラダ ミネストローネスープ ぎゅうにゅう	あじ とうにゅう ベーコン あさり ぎゅうにゅう	レモンかじゅう コーン キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト トマトジュース パセリ	こくとうパン こむぎこ パンこ あぶら サラダあぶら さとう マカロニ コーンスターチ パター	しお こしょう しるワイン バジル しょうゆ す とりスープ ケチャップ	604	25.2	20.3	2.1
18	火	オムライス カレーチャウダー ぼんかん ぎゅうにゅう	ハム うすやきたまご とりにく ベーコン あさり ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ なまクリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ にんにく パセリ ぼんかん	はんつきこめ パター じゃがいも マカロニ コーンスターチ	ケチャップ しょうゆ こしょう とりスープ しるワイン しお カレーニ	666	25.0	21.7	2.4
19	水	ごはん シイラのさいきょうやき ひじきのにももの けんちんじる りんご ぎゅうにゅう	シイラ しろみそ さいきょうやき そ ぶたにく だいず ひじき あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こんにやく さやいんげん だいこん ながねぎ りんご	こめ しちぶつきまい さんおんとう ごま でんぶん サラダあぶら さといも	さけ みりん しょうゆ かつおぶし しお	586	29.2	14.0	1.9
20	木	タンタンメン ちゅうかやきおにぎり ししゃもフライ はるさめサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく あかみそ ししゃもフライ ハム ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん もやし たけのこ チンゲンサイ ながねぎ きくらげ キャベツ こまつな	ちゅうかめん サラダあぶら ごま しちぶつきまい ごまあぶら あぶら はるさめ さとう	とりスープ しょうゆ さけ みりん こしょう トウバン ジャン しお オイスターソース す からし	607	25.9	20.8	2.6
21	金	ごはん カルチャンつくだに カレーにくじゃが みそしる ココアアーモンド ぎゅうにゅう	にほし かつおぶし しおこんぶ ぶたにく とうふ ゆば わかめ しろみそ きなこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こんにやく ほししい たけ さやいんげん あおねぎ	こめ しちぶつきまい ごま さとう じゃがいも サラダあぶら さんおんとう ふ アーモンド	す しょうゆ さけ みりん かつおぶし カレーニ ココア	659	23.1	22.0	2.2
24	月	ちゃめし さけのマーメイドソースかけ のりずあえ せいがくもちのすましじる スイートスプリング ぎゅうにゅう	ぎんざけ しろみそ あかみそ のり とりにく ぎゅうにゅう	もやし こまつな にんじん だいこん ほししいたけ ながねぎ あおねぎ スイートスプリング	しちぶつきまい こめこ あぶら マーメイド ごま だまこもち サラダあぶら	しょうゆ さけ しお こんぶ かつおぶし す みりん	601	22.9	18.0	1.7
25	火	わかめごはん ねぎっこくしカツ おひたし どんこじる みかん ぎゅうにゅう	わかめ ぶたにく とうにゅう とうふ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	ながねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん コーン みかん	しちぶつきまい ごま こむぎこ パンこ じゃがいも パター	しお こしょう ちゅうのうソース ウスターソース しょうゆ みりん かつおぶし	613	24.0	17.3	2.6
26	水	ツイストパン ふゆやさいのわふうチャウダー おあげのサラダ りんご ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン あさり ぎゅうにゅう しろみそ はなまめ なまクリーム あぶらあげ	たまねぎ にんじん ながねぎ かぶ ほうれんそう キャベツ きゅうり レモンかじゅう りんご	はいがりパン じゃがいも パター コーンスターチ サラダあぶら さとう ごま	とりスープ しるワイン しお こしょう しょうゆ うすくち しょうゆ す	626	22.0	22.0	2.4
27	木	ごはん わかさぎのごまあげ バンバンジー とうふとぶたにくのチゲ ぎゅうにゅう	わかさぎ とりにく しろみそ とうふ ぶたにく あさり ぎゅうにゅう	もやし きゅうり にんじん キムチ ごぼう ながねぎ たけのこ くらげ にんにく しょうが	こめ しちぶつきまい こめこ ごま あぶら さんおんとう ごまあぶら サラダあぶら でんぶん	しょうゆ さけ す しお コチュジャン テンメンジャン みりん かつおぶし	651	30.2	24.2	1.6
28	金	だいずとえだまめのごはん よしのに きょうふうだんごじる ココアプリン ぎゅうにゅう	だいず とりにく なまあげ しろみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん たけのこ ほししいたけ こんにやく さやいんげん だいこん ながねぎ こまつな	こめ きびぎとう さといも さんおんとう でんぶん しらたま プリンのもと	しょうゆ さけ しお こんぶ みりん かつおぶし うすくち しょうゆ	606	24.7	15.6	2.2
31	月	たまごどんぶり コロコロポテト みそしる ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ こおりとうふ たまご だいず あおのり あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほししいたけ しらたき あおねぎ はくさい だいこん	しちぶつきまい ふ サラダあぶら さんおんとう じゃがいも あぶら	しょうゆ さけ みりん しお かつおぶし	671	27.9	23.6	2.7
今日の目標		ちばけん た もの し 千葉県でとれる食べ物を知らう				中学年平均	625	24.6	20.4	2.1

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満

※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%

あけまして
おめでとうございます



1月24日~30日までは学校給食週間です

学校給食週間では地域の特産物を使った料理をとりいれます。

「のりずあえ」「性学もちのすまし汁」「ねぎっこ串カツ」

「冬野菜の和風チャウダー」



かぶ・ほうれんそう・こまつな・ながねぎ・にんじん
きゃべつ・さつまいも・性学もち