完食したら ○ をつけます

給食予定献立表

令和5年度　1月

松戸市立高木第二小学校

日	曜日	完食◎	こんだて名	あかの食品 おもに血や肉となり体を作るもとになる	みどりの食品 おもに体の調子を整え病気をしないようにする	きいろの食品 おもにｴﾈﾙｷﾞｰになり体を動かすもとになる	その他 調味料類	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
10	水		＜給食 開始＞七草ごはん　鮭の塩焼き　小松菜のナムル　おこと汁　オレンジゼリー　牛乳	さけ　きんときまめ　ぶたにく　とうふ　あかみそ　ぎゅうにゅう	ななくさ　りょくとうもやし　こまつな　にんじん　ごぼう　だいこん　こんにゃく	こめ　いりごま　さとう　ごまあぶら　すりごま　サラダあぶら　オレンジゼリー	なめしの素　しょうゆ　薄口しょうゆ　かつおぶし	592	29.6	22.4	3.3
11	木		テーブルロールパン　きのこの米粉シチュー　フレンチサラダ　キウイ　牛乳	とりにく　ベーコン　あさり　ぎゅうにゅう　とうにゅう　なまクリーム　チーズ　ひよこまめ	にんにく　にんじん　たまねぎ　ぶなしめじ　マッシュルーム　ほうれんそう　キャベツ　きゅうり　コーン　キウイ	テーブルロール　サラダあぶら　じゃがいも　こめこ　さんおんとう	白ワイン　塩　こしょう　鶏スープ　酢	569	22.9	21.3	2.0
12	金		ごはん　卵ふりかけ　白身魚のフライ　茎わかめのきんぴら　豚汁　はるか(ｵﾚﾝｼﾞ)　牛乳	メルルーサ　たまご　くきわかめ　ぶたにく　あおだいず　とうふ　あかみそ　しろみそ　ぎゅうにゅう	にんじん　ごぼう　こんにゃく　だいこん　ながねぎ　はるか	こめ　こむぎこ　パンこ　あぶら　じゃがいも　さとう　いりごま　ごまあぶら	卵ふりかけ　パセリ　中濃ソース　しょうゆ　酒　みりん　かつおぶし	565	26.6	18.2	2.6
15	月		鶏肉の和風バーガー　コーンポテト　ビーフンスープ　オレンジ　牛乳	とりにく　あかみそ　かまぼこ　あさり　うずらたまご　ぎゅうにゅう	コーン　にんじん　たまねぎ　こまつな　オレンジ	さとう　まるパン　じゃがいも　バター　ビーフン	しょうゆ　酒　みりん　塩　こしょう　鶏スープ	574	36.3	20.4	2.4
16	火		五目みそラーメン　スイートビーンズ春巻　ひじきサラダ　ぶどうグミ　牛乳	ぶたにく　なると　あさり　うずらたまご　あかみそ　はなまめ　チーズ　なまクリーム　ツナフレーク　ひじき　ぎゅうにゅう	しょうが　にんにく　にんじん　たまねぎ　りょくとうもやし　コーン　ザーサイ　あじつけメンマ　きくらげ　ながねぎ　にら　キャベツ　きゅうり	ちゅうかめん　ごまあぶら　さつまいも　さんおんとう　バター　はるまきのかわ　こむぎこ　あぶら　サラダあぶら　さとう　いりごま　ス	酒　塩　しょうゆ　オイスターソース　鶏スープ　バニラエッセンス　酢	596	24.6	26.6	3.2
17	水		ごはん　きびなごカリカリフライ　生揚げごま煮　のっぺい汁　スイートスプリング(ｵﾚﾝｼﾞ)　牛乳	きびなごカリカリフライ　とりにく　なまあげ　ぎゅうにゅう	ごぼう　たけのこ　にんじん　ほししいたけ　こんにゃく　さやいんげん　だいこん　ながねぎ　こまつな　スイートスプリング	こめ　あぶら　じゃがいも　さんおんとう　いりごま　さといも　でんぷん	しょうゆ　酒　みりん　かつおぶし　塩	569	22.6	19.7	1.6
18	木		カレーライス　ビーンズサラダ　パインアップル　牛乳	とりにく　あおだいず　チーズ　いんげんまめ　ひよこまめ　あかみそ　ぎゅうにゅう	しょうが　にんにく　にんじん　たまねぎ　キャベツ　きゅうり　パイン	こめ　むぎ　じゃがいも　サラダあぶら　さんおんとう　いりごま	赤ワイン　チャツネ　中濃ソース　カレールウ　酢　塩	585	19.5	21.6	2.1
19	金		ごはん　ピーマン塩昆布炒め　チキンとポテトのオーブン焼き　切干大根スープ　りんご　牛乳	しおこんぶ　とりにく　チーズ　ベーコン　ぎゅうにゅう	ピーマン　たまねぎ　マッシュルーム　にんにく　にんじん　エリンギ　きりぼしだいこん　りんご	こめ　サラダあぶら　じゃがいも　オリーブゆ	塩　白ワイン　こしょう　しょうゆ　鶏スープ　パセリ	564	22.6	22.6	1.2
22	月		キムチチャーハン　わかさぎのフリッター　コンソメスープ　マスカットゼリー　牛乳	ぶたにく　あさり　わかさぎフリッター　ベーコン　ぎゅうにゅう	しょうが　にんじん　ながねぎ　キムチ　たまねぎ　マッシュルーム　チンゲンサイ	アルファかまい　ごまあぶら　いりごま　ぶどうゼリー	コンソメ　しょうゆ　酒　塩　パセリ　こしょう　鶏スープ	584	20.4	21.6	2.3
23	火		田舎うどん　ししゃもフライ　キャベツのアーモンド和え　ナッツとフルーツのケーキ　牛乳	ぶたにく　ちくわ　あぶらあげ　ししゃもフライ　たまご　ぎゅうにゅう　とうにゅう	こんにゃく　にんじん　こまつな　ながねぎ　キャベツ　バナナチップ　ほしぶどう	うどん　さといも　あぶら　さんおんとう　アーモンド　こむぎこ　さとう　バター　くるみ	しょうゆ　みりん　酒　塩　かつおぶし　ベーキングパウダー　ラム酒	611	24.2	25.3	2.1
24	水		＜給食　週間メニュー①＞　ひじきごはん　いわしのねぎみそまき　菜の花の辛子和え　味噌汁　ヨーグルト　牛乳	ひじき　あぶらあげ　まいわし　あかみそ　とうふ　しろみそ　ヨーグルト　ぎゅうにゅう	えだまめ　にんじん　ごぼう　ながねぎ　なのはな　ほうれんそう　キャベツ　だいこん　えのきたけ　こまつな	こめ　いりごま　さとう　はるまきのかわ　こむぎこ　あぶら	酒　しょうゆ　塩　からし　かつおぶし	586	29.9	20.7	2.6
25	木		胚芽パン　ポークビーンズ　ビーンズサラダ　キウイ　牛乳	だいず　ぶたにく　ウインナー　あさり　なまクリーム　いんげんまめ　ひよこまめ　あかみそ　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　グリンピース　トマトかん　キャベツ　きゅうり　キウイ	はいがパン　じゃがいも　さんおんとう　サラダあぶら　いりごま	ケチャップ　チリパウダー　しょうゆ　塩　鶏スープ　酢	562	26.1	22.6	2.3
26	金		ごはん　たくあんじゃこ炒め　鮭の西京みそ焼き　ブロッコリーごま和え　だまこ汁　はるか(ｵﾚﾝｼﾞ)　牛乳	ちりめんじゃこ　ぎんざけ　さいきょうみそ　しろみそ　とりにく　あぶらあげ　ぎゅうにゅう	たくあん　ブロッコリー　こんにゃく　だいこん　にんじん　まいたけ　ながねぎ　はるか	こめ　ごまあぶら　さとう　さんおんとう　いりごま　すりごま　だまこもち	しょうゆ　みりん　塩　かつおぶし	576	30.0	20.7	2.6
29	月		＜給食週間メニュー②＞　わかめごはん　いわしの立田揚げ　ひじきの煮物　松戸野菜の味噌汁　オレンジ　牛乳	わかめ　まいわし　ひじき　だいず　あぶらあげ　とうふ　あかみそ　しろみそ　ぎゅうにゅう	しょうが　にんじん　こんにゃく　グリンピース　かぶ　ながねぎ　オレンジ	こめ　いりごま　でんぷん　こめこ　あぶら　サラダあぶら　さんおんとう	酒　しょうゆ　みりん　かつおぶし	582	26.6	22.2	2.7
30	火		和風ボンゴレスパゲティ　あましょく　ワンタンカリカリサラダ　ぽんかん　牛乳	あさり　ベーコン　たまご　ぎゅうにゅう　エバミルク　かいそうミックス	にんにく　たまねぎ　マッシュルーム　まいたけ　キャベツ　きゅうり　コーン　ぽんかん	サラダあぶら　スパゲッティ　バター　こむぎこ　さとう　マーガリン　ごまあぶら　ワンタンのかわ　あぶら　いりごま	塩　こしょう　しょうゆ　パセリ　ベーキングパウダー　重曹　酢	610	20.7	23.7	2.2
31	水		ごはん　小魚ふりかけ　カップハンバーグ　かぶのスープ　スイートスプリング(ｵﾚﾝｼﾞ)　牛乳	ちりめんじゃこ　だいず　かつおぶし　ぶたにく　とうふ　ぎゅうにゅう　たまご　チーズ	たまねぎ　かぶ　かぶのは　こまつな　ながねぎ　スイートスプリング	こめ　いりごま　さとう　パンこ　さんおんとう　でんぷん	しょうゆ　酒　みりん　塩　こしょう　ナツメグ　ケチャップ　赤ワイン　中濃ソース　鶏スープ	572	31.2	20.1	1.5
今月の目標			**給食の歴史と郷土の産物を知ろう！**				中学年平均	581	25.9	21.9	2.3

☆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%

うらもあります

はるのななくさ　しっていますか？

＊ 1月7日は七草がゆ食べて、健康を願う日です。
給食では、七草の入ったごはんをいただきます。

＊ 1月24日(水)から、学校給食週間です。　24，29日は、学校給食週間メニューとなっています。
学校給食は明治22年、貧しくて生活に困っている子供たちにだされたのが始まりです。

1月の食材産地

毎月使用する給食の食材について、産地をお知らせいたします。
天候の都合などにより変更になることもありますので、ご了承ください。

予定食材	主な産地
じゃがいも	北海道・長崎
にんじん	千葉・茨城
たまねぎ	北海道
ながねぎ	千葉・茨城・埼玉
きゅうり	宮崎・高知・群馬
きゃべつ	愛知・神奈川・千葉
洗いごぼう	青森
こまつな	千葉・茨城・埼玉
大根	千葉・神奈川
ブロッコリー	愛知・埼玉
はくさい	茨城
さつまいも	千葉・茨城
にんにく	青森
しょうが	高知
もやし	栃木・茨城
しめじ	長野・新潟
米	千葉・新潟
ぽんかん	愛媛
スイートスプリング	熊本・鹿児島
はるか	熊本・鹿児島
みかん	長崎・和歌山・愛媛
りんご	青森
デコポン	佐賀・熊本
キウイ	愛媛・栃木
パイン・バナナ	フィリピン
鶏肉	宮崎
豚肉	茨城