

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く し つ	し し つ	え ん ぶ ん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
12 (水)	○	なめし	ぎゅうにゅう／ かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんぼ	こめ さとう	607	25.3	11.8	2.15
		まつかぜやき	とりにく みそ	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが	パンこ さとう ごま				
		れんこんいりこうはくなます		にんじん だいこん れんこん	さとう				
		ぞうに	こんぶ なんと とりにく	にんじん ほうれんそう だいこん しいたけ	もち				
		いりくろまめ	くろだいず						
13 (木)	○	♪ツナときのこのトマトスパゲティ (スパゲティ)	ぎゅうにゅう／ ツナ ベーコン チーズ	トマト たまねぎ えのきたけ しいたけ しめじ マッシュルーム にんにく	スパゲティ さとう あぶら バター	712	24.2	31.1	2.07
		♪ハムとポテトのサラダ	ハム	にんじん ブロッコリー とうもろこし	じゃがいも さとう あぶら				
		♪ようなしタルト	たまご スキムミルク	ようなし	こむぎこ さとう みずあめ マーガリン アーモンド				
14 (金)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	673	23.4	19.7	2.40
		♪ポークカレー	だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ りんご トマト かぼちゃ にんにく しょうが	じゃがいも こめこ さとう でんぶん あぶら ココア こむぎこ				
		♪パインサラダ		にんじん キャベツ きゅうり パイン	さとう あぶら				
		あじつけこざかな	かたくちいわし		さとう でんぶん				
17 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	672	25.9	22.5	2.34
		ししゃもごまフライ	ししゃも		あぶら こむぎこ パンこ ごま でんぶん さとう				
		きりぼしだいこんのうまに	だいず あぶらあげ とりにく	にんじん きりぼしだいこん グリンピース	さとう あぶら				
		かぼちゃのみそしる	とうふ こんぶ みそ	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ	ジャーチャン ジャー جان				
18 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	608	24.9	17.6	2.09
		ジャジャンとうふ	なまあげ ぶたにく みそ	にら にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	でんぶん さとう あぶら				
		はるさめスープ	わかめ とりにく	にんじん たまねぎ もやし えのきたけ	はるさめ ごまあぶら				
		スイーツブリリング(かんきつくだもの)		スイーツブリリング					
19 (水)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		パン	650	29.2	29.2	1.91
		♪バジルチキン	とりにく チーズ	レモン にんにく バジル	さとう あぶら オリーブオイル				
		ツナとごぼうのサラダ	ツナ	ブロッコリー キャベツ ごぼう	さとう ごま あぶら				
		♪こめこのコーンポタージュ	だいず とうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	こめこ じゃがいも				
20 (木)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	668	31.2	20.2	2.52
		とりそぼろ	だいず とりにく	しょうが	さとう あぶら				
		ごま和え		こまつな にんじん キャベツ もやし	さとう ごま				
		おでん	がんもどき こんぶ なんと あげボール(ぎょ にく) つみれ(いわし さば) うずらたまご	こんにゃく だいこん	じゃがいも さとう				
21 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	638	28.5	20.7	2.03
		さわらのやさいあんかけ	さわら	にんじん たまねぎ グリンピース えのきたけ しょうが	でんぶん さとう あぶら				
		ごもくきんぴら	だいず さつまあげ ぶたにく	こんにゃく にんじん さやいんげん ごぼう	じゃがいも さとう ごま				
		なめこいりみそしる	とうふ あぶらあげ こんぶ み そ	だいこん ねぎ なめこ					

♪給食リクエストメニュー♪

各校から、「主食」、「主菜」、「副菜」、「汁物」、「その他」別に、リクエストをいただきました。
上位3位は以下のとおりです。これ以外にもいろいろなリクエストがありました。
～総合ランキング～

	1位	2位	3位
総合	からあげ	揚げパン	海藻サラダ
		洋梨タルト	豚汁

～料理の種類別ランキング～

	1位	2位	3位
主食	揚げパン	スパゲティ	うどん
		ラーメン	ごはん
			中華麺
			ナン
主菜	からあげ	カレー	ハンバーグ
			ぎょうざ
副菜	海藻サラダ	ジャーマンポテト	ポテトサラダ
			肉じゃが
汁物	豚汁	ABCマカロニスープ	卵スープ
		コーンスープ・ポタージュ	
その他	洋梨タルト	アセロラゼリー	はちみつレモンゼリー
		チョコレートデザート	フルーツポンチ・フルーツ寒天
		(プリン・ムース・ガトーショコラ)	みかん・冷凍みかん



～今月の千葉県産野菜(予定)～

小松菜、大根、にんじん、ねぎ、菜の花、キャベツ(一部)、きゅうり(一部)
★かぶは柏産です



◆12日 ～正月にちなんだ献立～

【菜飯】

1月7日「七草」をイメージした料理です。
七草の一つ、すずしろ(だいこん)の葉が入っています。

【松風焼き】

和菓子のような見た目をした料理で、おせち料理としても使われています。
表面はケシの実を散らしてあるが、裏には何もない状態の食べ物であることから、「裏には何もない。隠し事のない正直な生き方ができるように」という前向きな意味が込められています。給食ではごまを使っています。

【れんこん入り紅白なます】

人参と大根、紅白でおめでたい、平和の願いが込められています。
また、縁起物のれんこんも入れました。


【雑煮】

1月11日「鏡開き」
全国各地で、地域ならではの雑煮が食べられています。
年神様のお供え物。食べることで神様の力をいただきます。

【炒り黒大豆】

おせち料理で煮豆が食べられます。「まめで健康に暮らせますように」との願いが込められています。



ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あか	みどり	きいろ	I n e r g y	たんぱく し つ	し し つ	えん ぶ ん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
24 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	584	22.3	17.5	1.81
		あじつけのり	のり		さとう	<div><div>ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん</div><div>全国学校給食週間が はじまりまーす！</div><div></div></div>			
		◆やさしいりさんがやき	あじ たら みそ	にんじん たまねぎ ごぼう たけのこ ねぎ しょうが	ラード パンこ でんぶん				
		なのはないりおかかあえ	かつおぶし	なのはな にんじん はくさい もやし	さとう あぶら				
		さつまいもとなまあげのみそしる	なまあげ こんぶ みそ	だいこん ねぎ	さつまいも				
25 (火)	○	♪ココアあげパン	ぎゅうにゅう／		パン さとう あぶら ココア	585	23.3	22.7	2.39
		ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	ブロッコリー とうもろこし	さとう あぶら	<div>【あげパン】 リクエストそうごう だい1い！</div>			
		◆ボルシチ	ぶたにく なまクリーム	にんじん トマト かぶ キャベツ セロリー たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう バター				
		ヨーグルト	ヨーグルト かんてん ゼラチン		さとう				
26 (水)	○	スタミナどん(むぎごはん)	ぎゅうにゅう／ ぶたにく みそ	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ りんご しょうが にんにく	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	610	24.3	15.6	2.01
		◆♪すいとん	あぶらあげ こんぶ	こんにゃく にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	すいとん(こむぎこ)	<div>【スタミナどん】 ぶたにくとたつぷりのやさしいしょうがとニンニクをきかせたタレのスタミナどんです。</div>			
		ぼんかん		ぼんかん					
27 (木)		ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	698	25.9	24.4	2.24
		◆ユーリンチー	とりにく	ねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう ごまあぶら あぶら	<div>【たまごスープ】 しるものリクエスト だい3い！</div>			
		こんにゃくちゅうかサラダ	ハム	こんにゃく にんじん キャベツ きゅうり もやし きくらげ	さとう ごま ごまあぶら				
		♪たまごととうふのちゅうかスープ	とうふ たまご	にんじん とうもろこし ねぎ しいたけ たまねぎ	でんぶん				
		ひとくちりんごゼリー		りんご	みずあめ さとう				
28 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	635	25.1	22.3	1.98
		さばのぶんかぼし	さば			<div>【いそかあえ】 のりのかおりとしっかりとしたあえも ので、きゅうしょくていばんのにんき メニューです。</div>			
		♪いそかあえ	のり	こまつな はくさい もやし えのきたけ	さとう あぶら				
		◆いもに	ぶたにく	こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ	さといも さとう				
31 (月)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	613	24.1	16.5	2.68
		とうふハンバーグおろしかけ	とうふ とりにく	だいこん たまねぎ	でんぶん さとう ラード	<div>【ひじき】 ちばけんのうみでもおおくとれます。しょくもつせんいやカルシウムなどがほうふで、にほんでむかしからたべられているけんこうしょくのだいひょうです。</div>			
		ひじきのごもくに	ひじき さつまあげ	しらたき にんじん さやいんげん ごぼう	さとう				
		ぐだくさんみそしる	あぶらあげ こんぶ みそ	ほうれんそう だいこん ねぎ しめじ	じゃがいも				

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18～32)g、脂質/18.1(17.8～21.3)g (摂取エネルギーの20～30%)、塩分/2g未満です。

※別配缶は()で表記してあります。例) 丼のご飯、めん料理のうどん等

★「米」は通年、沼南地区産です。 ★今月の「かぶ」は柏産です。

全国学校給食週間

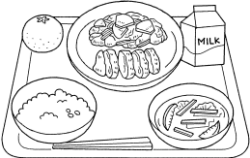
～1月24日から1月30日～

◆献立紹介



学校給食は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。全国学校給食習慣は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための一週間です。

給食は生きた教材



◆24日 ～千葉県＞の郷土料理～

【さんが焼き】

「さんが焼き」は、「なめろう」をアワビのからに入れて焼いた千葉県の郷土料理です。「なめろう」とは、魚を味噌と一緒に細かくたたいた料理で、あじやいわし、さんまなどいろいろな魚がとれる千葉県の近くの海で、船の上で作って食べられた漁師料理です。

* 24日のあじ(一部)、のり、菜の花、にんじん、ねぎは千葉県産です。

◆25日 ～世界の料理＜ロシア＞～

【ボルシチ】

ロシアの郷土料理。ピーツ(赤カブ)を使った鮮やかな赤い色が特徴のスープです。仕上げにサワークリームをのせます。給食ではトマト、生クリームで代用し、具材としてかぶを入れます。
* ロシアにちなんだ・・・旧手賀教会堂(手賀東小近くにあります。)は、明治14年ロシアの宣教師ニコライ大司教がこの手賀の地を訪れ、直接布教活動を行っていたそうです。現存する日本唯一の転用教会堂。 昨年4月にリニューアルしました。

◆26日 ～昔から食べられてきた料理～

【すいとん】

小麦粉の生地を小さく丸めて汁で煮た日本料理。室町時代から庶民の味として食べられてきたといわれています。

◆27日 ～世界の料理＜中国＞～

【ユーリンチー(油淋鶏)】

揚げた鶏肉に、ネギなどの香味野菜をきざんだしょうゆダレをかけた中華料理です。

◆28日 ～給食発祥の地＜山形県＞の郷土料理～

【芋煮】

芋煮に使われる芋は里芋です。里芋のほか、牛肉やこんにゃく、長葱などを入れて煮込みます。地域によって豚肉を使うところもあります。
里芋のできる秋から冬にかけて行われる「芋煮会」は山形県の風物詩です。
* 山形県鶴岡町は学校給食発祥の地です。

★ちばの恵みでまんてん笑顔★ 「 菜の花 」 ～ 1月24日 献立使用 ～
千葉の菜の花の旬は1月～2月です。

菜の花は、千葉県の県の花にも指定されていて、千葉県の生産量は全国第1位です。主に南房総市、鋸南町、館山市で生産されています。

1月～3月の冬から春先にかけ、徳島県や香川県などの温暖な地域でも順に旬を迎え、春の訪れを告げる野菜です。

観賞用と食用の菜の花は元は同じものです。食用は改良され苦みやアクを少なくし、茎を柔らかくするなどをしています。

小松菜や白菜、チンゲン菜、水菜などの菜の花も出回っています。

今月の旬の食材

さわら、ひじき、こまつな、なのはな、だいこん、
かぶ、はくさい、キャベツ、ねぎ、ほうれんそう、
にら、スイートスプリング、ぼんかん、など