



予定献立表



Main menu table with columns for date, dish name, ingredients, and nutritional values. Includes callouts for 'リクエスト給食' and '七草'.

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～

Table showing overall ranking for food items like '揚げパン', '海苔サラダ', '豚汁'.

～料理の種類別ランキング～

Table showing ranking by food category: 主食, 主菜, 副菜, 汁物, その他.

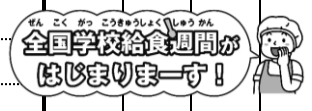
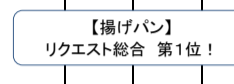
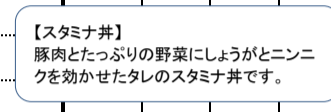
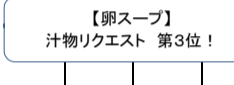
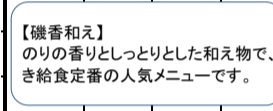
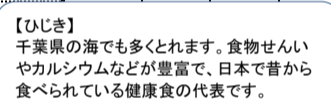


～今月の千葉県産野菜(予定)～
小松菜、大根、にんじん、ねぎ、菜の花、キャベツ(一部)、きゅうり(一部)
★かぶは柏産です

◆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。
【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。
【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。
【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よう」との願いが込められています。

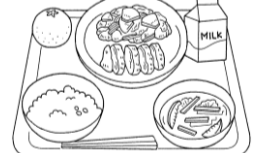


日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I値 ⁺	たんぱく質	脂質	塩分	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
24 (月)	○	ご飯		牛乳				米					 【千葉県にちなんだ献立】
		味付けのり		のり				砂糖					
		◆野菜入りさんが焼き	鰯 味噌		にんじん	玉葱 ごぼう たけのこ ねぎ しょうが	パン粉 でん粉	ラード					
		菜の花入りおかか和え	かつお節		菜の花 にんじん	はくさい もやし	砂糖	油					
		さつま芋と生揚げの味噌汁	生揚げ 味噌	昆布		大根 ねぎ	さつま芋						
25 (火)	○	ココア揚げパン		牛乳				パン 砂糖	油 ココア				 【スタミナ丼】 豚肉とたっぷりの野菜にしょうがとニンニクを効かせたタレのスタミナ丼です。
		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	砂糖	油					
		◆ボルシチ	豚肉	生クリーム	にんじん トマト	かぶ キャベツ セロリ 玉ねぎ にんにく	じゃが芋 砂糖	バター					
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天			砂糖						
26 (水)	○	スタミナ丼(麦ご飯)	豚肉 味噌	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ りんご しょうが にんにく	米 麦 砂糖	ごま ごま油					
		◆すいとん	油揚げ	昆布	にんじん	こんにやく ごぼう 大根 ねぎ しいたけ	すいとん(小麦粉)						
		ぼんかん				ぼんかん							
		味付け小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉						
27 (木)	○	ご飯		牛乳				米					
		◆油淋鶏(ユーリンチー)	鶏肉			ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油 油					
		こんにやく中華サラダ	ハム		にんじん	こんにやく キャベツ きゅうり もやし きくらげ	砂糖	ごま ごま油					
		♪卵と豆腐の中華スープ	豆腐 卵		にんじん	とうもろこし ねぎ しいたけ 玉ねぎ	でん粉						
		ひとくちりんごゼリー				りんご	水あめ 砂糖						
28 (金)	○	ご飯		牛乳				米					
		さばの文化干し	鯖										
		♪磯香和え	のり		小松菜	はくさい もやし えのきたけ	砂糖	油					
		◆芋煮	豚肉		にんじん	こんにやく ごぼう ねぎ	里芋 砂糖						
31 (月)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦					
		豆腐ハンバーグおろしかけ	豆腐 鶏肉			大根 玉ねぎ	でん粉 砂糖	ラード					
		ひじきの五目煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん	しらたき ごぼう	砂糖						
		具だくさん味噌汁	油揚げ 味噌	昆布	ほうれん草	大根 ねぎ しめじ	じゃが芋						

平均栄養量	812	31.4	24.4	2.79
-------	-----	------	------	------

※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。
 ※「牛乳」は飲用牛乳です。
 ※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I値⁺の20~30%)、塩分/2.5g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。

給食は生きた教材



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。

◆24日 ~千葉県産の郷土料理~
【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。

◆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。

◆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。
 * ロシアにちなんで...旧手賀教会(手賀東小近くにあり)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。

◆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、牛肉やこんにやく、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、銚南町、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
 鯖、ひじき、小松菜、菜の花、大根、かぶ、白菜、キャベツ、ねぎ、ほうれん草、にら、スイートスプリング、ぼんかん、など