

1月予定献立表

令和5年度 柏市立富勢中学校

今月の目標【食事への感謝の気持ちを身に付けよう・郷土料理について知ろう】

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	食塩相当量	
			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					
10 (水)	○	★ドライカレーライス★	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳／ 脱脂粉乳 チーズ	人参	生姜 玉葱 にんにく レーズン	米粉 米 麦	サラダ油	789	29.4	19.9	2.61	
		わかめサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖	ごま サラダ油					
		★フルーツみつ豆★	えんどう豆	寒天		みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご缶	砂糖						
		大豆小魚	大豆	煮干し									
11 (木)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		730	31.8	12.9	1.37	
		赤魚の塩こうじ漬け	あこうだい					米こうじ					
		おひたし	かつお節		小松菜	キャベツ もやし							
		ゆぼともずくのすまし汁	豆腐 湯葉	もずく	人参 ほうれん草	長葱 えのき茸							
		白玉あずき	鏡開き 小豆					白玉餅 きび砂糖					
12 (金)	○	チャーハン	なると 焼き豚	牛乳／	人参	グリーンピース 長葱	米 麦	ごま油 サラダ油	750	27.0	20.9	3.60	
		★揚げ餃子★	餃子					大豆油					
		ナムル			小松菜 人参	にんにく 長葱 もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油					
		味噌ワンタン	みそ 鶏肉		小松菜 人参	生姜 にんにく 長葱 もやし	ワンタンの皮						
		ヨーグルト		ヨーグルト									
15 (月)	○	豚丼	豚肉	牛乳／	人参	生姜 玉葱 にんにく	米 麦 しらたき きび砂糖	サラダ油	784	31.8	25.8	2.89	
		青大豆サラダ	青大豆	わかめ	人参	キャベツ コーン缶		サラダ油					
		卵とトマトのスープ	あさり 鶏肉 卵		チンゲン菜 トマト	玉葱 えのき茸	でん粉						
		ひとくちぶどうゼリー				ぶどう果汁	ゼリー						
16 (火)	○	★みそラーメン★	みそ 豚肉	牛乳／	にら 人参	生姜 コーン缶 にんにく 長葱 もやし	中華麺	ごま油 サラダ油	711	26.7	26.3	2.66	
		ツナサラダ	ツナ	わかめ		キャベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁		サラダ油					
		★スイートポテトの包み揚げ★					小麦粉 春巻きの皮 さつま芋 きび砂糖	大豆油 バター					
		カシューナッツ小魚		煮干し				カシューナッツ					
17,18日は、3年生は給食はありません。													
17 (水)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		738	28.5	23.0	1.85	
		鯖の竜田揚げ	鯖			生姜	でん粉	大豆油					
		アーモンド和え			小松菜 人参	もやし	きび砂糖	アーモンド					
		かぶのみそ汁	豆腐 みそ		かぶ(葉) 人参	かぶ えのき茸							
		ボンカン				ぼんかん							
18 (木)	○	セサミトースト		牛乳／			食パン グラニュー糖	ごま マーガリン	858	35.3	38.2	3.03	
		鶏肉と大豆のケチャップ煮	ひよこ豆 鶏肉		トマト缶 人参 パセリ	玉葱 にんにく マッシュルーム	でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油					
		ポトフ	豚肉		かぶ(葉) 人参	かぶ セロリー 玉葱	じゃが芋						
		大豆小魚	大豆	煮干し									
19 (金)	○	中華おこわ	焼き豚	牛乳／	人参	生姜 たけのこ グリーンピース 干し椎茸	米 もち米 麦 きび砂糖	ごま油 サラダ油	724	31.8	24.0	3.02	
		ししゃもの磯辺揚げ		青のり ししゃも			米粉 でん粉	大豆油					
		キャベツときゅうりのごま酢和え				キャベツ きゅうり	きび砂糖	ごま					
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉		小松菜 人参	ごぼう 長葱	こんにゃく じゃが芋	サラダ油					
		黒糖大豆	大豆				でん粉 黒砂糖						
22 (月)	○	コーンピラフ	ソーセージ	牛乳／	人参 パセリ	玉葱 コーン缶 にんにく	米 麦	バター サラダ油	742	27.7	25.5	3.08	
		ポテトと青大豆のチーズ焼き	青大豆	牛乳 チーズ			じゃが芋	生クリーム					
		ひじきのマリネ		ひじき	人参	キャベツ きゅうり	きび砂糖	サラダ油					
		洋風たまごスープ	ベーコン 卵		小松菜 人参	玉葱	でん粉						
		小魚		煮干し									
23 (火)	○	★きなご揚げパン★	きな粉	牛乳／			コッペパン きび砂糖	ごま 大豆油	746	28.3	31.7	2.79	
		ゆで野菜のごまサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶 もやし	きび砂糖	ごま ごま油					
		ポルシチ	豚肉 ベーコン	チーズ	かぶ(葉) トマト缶 人参	かぶ キャベツ セロリー 玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋 きび砂糖	生クリーム バター サラダ油					
		りんご				りんご							
24 (水)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		740	33.4	22.4	2.11	
		鯖の有馬焼き	兵庫給食 鯖			生姜	でん粉 きび砂糖						
		じゃがいものきんぴら煮	さつま揚げ 豚肉		人参	ごぼう	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖	ごま サラダ油					
		小松菜と油揚げのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 人参	長葱							
		いり大豆	大豆										

今月の目標【食事への感謝の気持ちを身に付けよう・郷土料理について知ろう】

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初値	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			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				
25 (木)	○	長崎ちゃんぽん麺	なると いか	牛乳 / 牛乳	にら 人参	キャベツ 生姜 玉葱	中華麺 でん粉	ごま油 サラダ油	771	35.1	26.7	3.00
		豚肉のせん切り炒め	えび 豚肉		人参 ピーマン	にんにく もやし きくらげ		サラダ油				
		黒糖蒸しパン	豚肉		赤ピーマン	生姜 たけのこ 玉葱 干し椎茸		小麦粉 黒砂糖				
		炒りアーモンド						アーモンド				
26 (金)	○	さつまいもご飯		牛乳 /			米 もち米 麦	ごま	791	30.1	23.3	2.82
		いわしの蒲焼き	鱈			生姜	上新粉 でん粉	大豆油				
		もやしのポン酢和え			小松菜 人参	もやし レモン果汁	きび砂糖					
		白菜と豚肉のみそ汁	みそ 豚肉		小松菜 人参	白菜		サラダ油				
		みかん				みかん						
29 (月)	○	メキシカンライス	鶏肉	牛乳 /	人参 トマトピューレ	玉葱 コーン缶 グリンピース	米 麦	サラダ油	727	27.5	17.0	2.38
		アーモンド入りフレンチサラダ			人参	マッシュルーム	きび砂糖	アーモンド				
		スコッチフロス	ベーコン 鶏肉		かぶ(葉) 人参	かぶ セロリー 玉葱	大麦 じゃが芋					
		パンナコッタブルーベリーソース		アガー 脱脂粉乳		レモン果汁 ブルーベリー	砂糖					
		大豆小魚	大豆	加糖練乳 牛乳								
30 (火)	○	ひじきと青大豆のご飯	青大豆 油揚げ	牛乳 / ひじき	人参		米 麦 きび砂糖	サラダ油	734	27.6	22.1	2.41
		はたはたの唐揚げ	鶏肉		はたはた	生姜	でん粉	大豆油				
		切干大根のカレー和え	かつお節		小松菜 人参	切干し大根 もやし		ごま サラダ油				
		たまご汁	鶏肉		小松菜 人参	大根 長葱 ぶなしめじ	白玉餅 しらたき	サラダ油				
31 (水)	○	スパゲティ大豆ソース	大豆 みそ 豚肉	牛乳 /	トマト缶 人参	玉葱 にんにく	スパゲティ 小麦粉	バター サラダ油	849	34.6	38.0	2.97
		フロッキーサラダ			ピーマン	キャベツ 玉葱 コーン缶	きび砂糖	アーモンド				
		★チーズタルト★	卵	チーズ		レモン果汁	砂糖 粉糖	タルトレットカップ				
		小魚		煮干し								

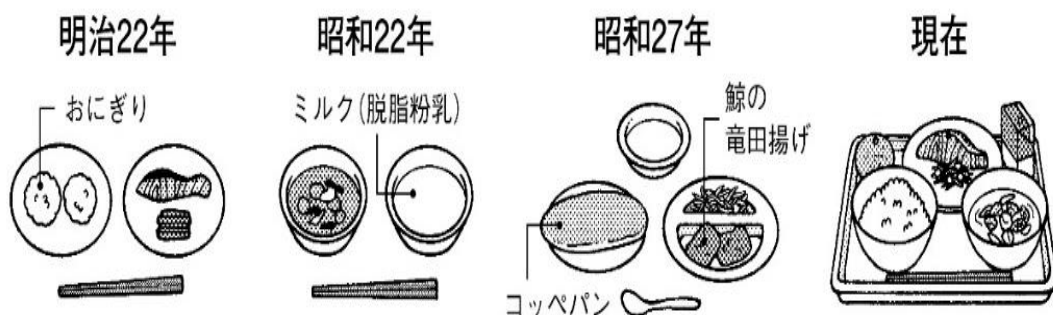
※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「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初値の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満

平均栄養量	761	30.4	24.9	2.66
-------	-----	------	------	------

1月24日から30日は全国学校給食週間です



学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の忠愛小学校で、貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。その後、戦争による食糧不足などを理由に中断されてしまいましたが、戦後になると、国民の要望が高まって再開されました。再開当初は、アメリカからの支援を受けていたため、主食はパンでした。また、牛乳ではなく、脱脂粉乳(牛乳から脂肪分を抜いた粉ミルクを水でとろろして温めたもの)で、独特のおいがあるため、苦手な子どもも多かったようです。よく使われていたお肉は、クジラです。当時は安く、栄養価も高かったため、給食によく使われました。クジラは火を通すと硬くなってしまい、また匂いも強いので、一口サイズにカットして、生姜で臭みを消した、「竜田揚げ」が定番メニューだったようです。その後、学校給食は様々な歴史を経て、その時代ごとに必要とされる役割を担いながら変化してきました。現在では、ただ栄養を取るだけでなく、日本食の伝統や世界のメニューを紹介したり、食事マナーを学ぶ場にもなっています。

3年生 リクエスト給食

3年生を対象にリクエスト給食のアンケートを実施しました。予算などの都合上難しいものもありますが、可能な限り1~3月の給食に取り入れていきます。献立名に★マークがついているので、チェックしてください!

	3-1	3-2	3-3	3-4	3-5
主食部門	みそラーメン	みそラーメン	カレーライス	きなこ揚げパン	きなこ揚げパン
	うどん	揚げパン	キンパ	みそラーメン	わかめご飯
主菜部門	揚げ餃子	鮭とチーズの春巻き	鮭とチーズの春巻き	鶏の唐揚げ	鮭とチーズの春巻き揚げ
	鮭とチーズの春巻き	鶏の唐揚げ	ハンバーグ	鮭とチーズの春巻き	みそかつ
デザート その他部門	チーズタルト	チーズタルト	ガトーショコラ	ガトーショコラ	ガトーショコラ
	中華コーンスープ	フルーツポンチ	ショートケーキ	チョコチップクッキー	スイートポテトの春巻き揚げ

【お知らせ】

1月から、通常通りパンを提供いたします。12月は急な献立変更にご理解いただきありがとうございました。