

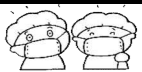


1月予定こんだて表

2023年 1月 芝山町学校給食センター

<小学校用>

日付 (曜日)	主食	飲 み 物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内ではたらく						栄養価		お知らせ
				体を作るものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		エネルギー	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	食塩	
10日 (火)	ナン		キーマカレー あおのりポテト ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	ぶたにく だいず おから ひよこめ、ツナ	ぎゅうにゅう あおのり たまねぎ しょうが	にんじん トマト ブロッコリー キャベツ、りんご、しょうが	にんにく たまねぎ とうもろこし きゅうり	ナン じゃがいも さとう	あぶら ルウ	650 16.0	33.6 2.4	2023年の給食がスタート します。今年もよろしく願 いします。
11日 (水)	ごはん		てづくりチャーシュー おぞうに さつまいもいりたづくり	ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな みつば	にんじん ごまつな だいこん しいたけ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ	こめ もち さつまいも さとう	あぶら ごま	642 16.2	21.7 1.7	1月11日は鏡開きです。お正月の間 飾っていた鏡もちを解体していただ く日です。
12日 (木)	むぎ ごはん		ポテトのチーズやき マーボー豆腐 ちゅうかクラゲのサラダ	ウインナー ぶたにく くらげ	ぎゅうにゅう チーズ たまねぎ	にんじん パセリ にら	しょうが もやし たまねぎ たけのこ、しいたけ、きゅうり	こめ、むぎ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ ごま	680 15.8	31.8 2.4	
13日 (金)	とりごもく ごはん		さばのカレーたつたあげ かきたまじる みかんしらたま	とりにく あぶらあげ さば かまぼこ、たまご	ぎゅうにゅう たまご チーズ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのき、みかん	ごぼう しいたけ たまねぎ えのき、みかん	こめ、ふ でんぶ ゼリー しらたまもち、さとう	あぶら	684 13.0	28.7 2.4	
16日 (月)	ごはん		ししゃものごまずだれ わかめスープ チンジャオロースー いちごのタルト	ししゃも わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ピーマン パプリカ	たまねぎ えのき、ねぎ しいたけ たけのこ	こめ でんぶ さとう タルト	あぶら ごま	754 14.0	33.7 2.9	☆ししゃものごまずだれ：2つ 1月15日は小正月。この日を境に元 旦からの正月行事が終わります。
17日 (火)	ちゅうか めん		あんかけラーメンスープ ぼうぎょうざ フルーツあんにとんどうふ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう なると	にんじん チンゲンサイ たまねぎ、もやし、ねぎ もも、みかん、パイン、バナナ	しょうが きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ さとう	あぶら あんにとんどうふ	665 14.3	23.5 2.8	中学校3年生中止
18日 (水)	むぎ ごはん		にくどうふ きゅうりのしおこんぶあえ スマイルポテト いちごぎゅうにゅうかんてん	ぶたにく やきどうふ たまご	ぎゅうにゅう しおこんぶ かんてん	にんじん はくさい ねぎ、えのき しいたけ しらたき、きゅうり、いちご	こめ、むぎ さとう じゃがいも	あぶら	700 14.1	30.5 1.8	☆スマイルポテト：2つ	
19日 (木)	ごはん		さわらのみしょうづけ きりたんぼ れんこんのゴママヨサラダ ぱくがゼリー	さわら みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ごぼう、せり ごまつな はくさい しらたき、しいたけ、まいたけ ねぎ、れんこん	こめ さとう きりたんぼ ゼリー	マヨネーズ ごま	686 16.3	28.0 1.5	きりたんぼは秋田県の郷土料理。ご はんをつぶして焼いた「きりたんぼ」 を入れた鍋料理です。	
20日 (金)	むぎ ごはん		ハヤシライス ほうれんそうとチーズのオムレツ ポテトのハニーサラダ	ぶたにく いんげんまめ たまご、ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん マッシュルーム トマト、パセリ、たまねぎ ほうれんそう、とうもろこし ブロッコリー、きゅうり、キャベツ	しょうが きゅうり	こめ、むぎ さとう じゃがいも はちみつ	あぶら ルウ	718 15.9	34.0 2.9	↓ちばの農水産物ランキング 出 典：令和2年度農業生産額/漁業・養 殖業生産統計年報
23日 (月)	ごはん		カップdeコロッケ キムチいりみそしる スタミナなっとう ひとくちりんごゼリー	ぶたにく みそ、とうふ なっとう とりにく、かつおぶし	ぎゅうにゅう みそ	にんじん たまねぎ にら、オクラ、はくさい ほうれんそう、キムチ、ねぎ えのき、もやし、にんにく、しょうが	しょうが きゅうり	こめ じゃがいも ごま パンこ ゼリー	あぶら ごま	612 15.3	24.4 2.4	



1月24日～30日は、全国学校給食週間です。

↓おいしいちばの恵みランキング！
給食でも使われている干葉の農水
産物の全国ランキングです。

24日 (火)	きなこ あげパン		とりにくのつぶマスタードやき トマトシチュー キャベツとコーンのサラダ	きなこ とりにく ベーコン ぶたにく、ツナ	ぎゅうにゅう マスタード たまねぎ しめじ、キャベツ、きゅうり	トマト にんじん セロリ にんにく にんにく たまねぎ パセリ レモン、キャベツ、きゅうり	パン さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	707	41.1	トマト : 全国5位 キャベツ : 全国3位	
25日 (水)	むぎ ごはん		さけのしおやき すいとん あじつけのり のざわなづけのあえもの みかんクレープ	さけ ごまつな のり のざわな たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん ごまつな にんにく のざわな しいたけ、ねぎ はくさい、キャベツ、きゅうり	こめ、むぎ すいとん ごま クレープ	あぶら ごま	661	28.0	小学校4年生中止 のり(養殖) : 全国10位 大根 : 全国1位	
26日 (木)	ごはん		ポークチャップ やきねぎのみそしる ほうれんそうののりあえ	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう きざみどり	にんじん たまねぎ ごまつな マッシュルーム ほうれんそう、しょうが しめじ、ねぎ、えのき	こめ さとう	あぶら	658	34.2	豚肉 : 全国5位 長ネギ : 全国2位 ほうれん草 : 全国3位	
27日 (金)	さつまいも ごはん (ごましお)		いわしのかばやき にんじんナポリタン はくさいとベーコンのみそしる	いわし ベーコン みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ごましお ごま	にんじん セロリ ごまつな ピーマン たまねぎ パセリ	しょうが はくさい とうもろこし キャベツ	こめ、さとう ごま さつまいも バター でんぶ じゃがいも	あぶら	635	28.5	さつまいも : 全国2位 まいわし : 全国6位
30日 (月)	ごはん		タコライス(タコミート、ゆでやさい) もずくスープ 芝山にんじんケーキ	ぶたにく だいず とうふ たまご	ぎゅうにゅう チーズ もずく	にんじん セロリ にんにく トマト チンゲンサイ たまねぎ キャベツ、きゅうり、ねぎ	こめ ごまこ さとう でんぶ	あぶら	708	24.7	生乳(牛乳) : 全国5位 にんじん : 全国2位	
31日 (火)	うどん		おさよめん(つゆ、てんかす) ピーナツあえ えびかのこあげ(☆2つ) いちごのポンチ	とりにく なると えび	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ごまつな ほうれんそう しめじ、ねぎ キャベツ ゆず、いちご もも、みかん	うどん てんかす みかん さとう らっかせい ゼリー、クルトン	あぶら てんかす	731	26.0	芝山町の郷土料理「おさよめん」。み なさんご存知ですか？本当は黒米を 練りこんだ紫色のうどんで作ります。	
									15.0	3.2		

*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

*毎日の栄養価および基準は(エネルギー、蛋白質、脂質、塩分)は、小学校中学年(3～4年生)の栄養価を表示しています。

平均		基準	
676	29.5	650	20～30
15.2	2.4	13～20	2.0
		9%*	9%*

*エネルギー比%

お正月にまつわる食行事あれこれ



おせち料理
長寿を願うえびや、
よろこぶの昆布、
先を見通すれんこん
など、めでたい料理
が詰め込まれていま
す。



お雑煮
関東は角もち、
関西は丸もち
など、地域色
があります。



七草がゆ
1月7日にいた
だきます。春
の七草を使いま
す。



かがみ開き
1月11日に鏡も
ちを割って、おし
るなどにしてい
たいただきます。



小豆がゆ
1月15日の
小正月には
小豆がゆを
いただきます。



1月24日から30日は
全国学校給食週間

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。期間中は、学校給食の歴史や
身近な郷土料理、千葉県でとれる食材を紹介した給食を取り入れる予定です。

○1/24(火) 昭和世代には懐かしいきな粉揚げパンです。

○1/25(水) 明治22年に日本で初めて作られた給食の献立です。

○1/26(木)、27日(金)、30日(月) 千葉県でとれる食材を使った給食です。

◎また、期間中は、丸朝園芸農業組合より、芝山町でとれたにんじんを無償で
ご提供いただきます。芝山のにんじんをたくさん使った献立を取り入れています。



明治22年
日本で初めての学校給食
おにぎり 塩サケ
菜の漬物