

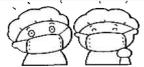


1月予定こんだて表

<中学校用>

2023年 1月 芝山町学校給食センター

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
				体を作るもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		たんぱく質	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
10日 (火)	ナン		キーマカレー 青のりポテト 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 ひよこまめ、ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん たまねぎ 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 にんにく だいこん しいたけ	なつめ じゃがいも さとう	あぶら ルウ	822 15.4	32.2 3.1	2023年の給食がスタート します。今年もよろしくお願 いします。
11日 (水)	ごはん		手作りチャーシュー お雑煮 さつまいも入り田作り	ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう にほし	にんじん ごまつな みつば	しょうが にんにく だいこん しいたけ	こめ もち さつまいも さとう	あぶら ごま	800 15.5	19.5 2.0	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)	麦 ごはん		ポテトのチーズ焼き 麻婆豆腐 中華クラゲのサラダ	ワインナー とうふ、みそ ぶたにく くらげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ にら たまねぎ たけのこ、しいたけ、きゅうり	にんにく、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	841 15.2	29.3 2.8	
13日 (金)	鶏五目 ごはん		さばのカレー竜田揚げ かき玉汁 みかん白玉	とりにく あぶらあげ さば かまぼこ、たまご	ぎゅうにゅう	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 だいこん	こめ、ふ でんぶん ゼリー しらたまもち、さとう	あぶら	846 12.5	26.7 2.9	1月15日はいちごの 日。この時期からいち ごの旬を迎えます。
16日 (月)	ごはん		ししゃものごま酢だれ 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 たまご 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 でんぶん さとう タルト	あぶら ごま	894 13.3	30.6 3.3	☆ししゃものごま酢だれ: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)	中華麺		あんかけラーメンスープ 棒きょうざ フルーツ杏仁豆腐 サキサキチーズ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ、もやし、ねぎ もも、みかん、パイナップル	にんにく しょうが しいたけ	ちゅうがめん、あぶら こむぎこ さとう	あぶら	917 15.6	27.3 4.2	中学校3年生中止 ☆棒きょうざ:2つ
18日 (水)	麦 ごはん		肉豆腐 きゅうりの塩昆布和え スマイルポテト いちご牛乳寒天	ぶたにく やきどろふ かんてん	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ほうきん ねぎ、えのき しいたけ しらたき、きゅうり、いちご	はくさい ねぎ、えのき しいたけ	こめ、むぎ さとう じゃがいも	あぶら	799 14.1	29.7 2.0	☆スマイルポテト:2つ
19日 (木)	ごはん		さわらの味噌漬 ぎりたんぼ れんこんのゴママヨサラダ 麦芽ゼリー	さわら みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな しらたき、しいたけ、まいたけ ねぎ、れんこん	ごぼう、せり はくさい しいたけ	こめ さとう ごま ぎりたんぼ ゼリー	マヨネーズ ごま	843 15.6	25.5 1.8	ぎりたんぼは秋田県の郷土料理。ご はんをつぶして焼いた「ぎりたんぼ」 を入れた鍋料理です。
20日 (金)	麦 ごはん		ハヤシライス ほうれん草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 トマト、パセリ ほうれん草 ブロッコリー	マッシュルーム たまねぎ とうもろこし キャベツ、きゅうり	こめ、むぎ さとう ルウ	あぶら	834 15.7	33.5 3.5	
23日 (月)	ごはん		カップdeコロッケ キムチ入りみそ汁 スタミナなっとう ひとろりごゼリー	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	にんじん にら、オクラ ほうれん草 えのき、もやし、にんにく、しょうが	たまねぎ はくさい しょうが キムチ、ねぎ	こめ じゃがいも パンコ ゼリー	あぶら ごま	760 14.6	22.0 2.8	↓(ちばの農水産物ランキング 出 典:令和2年度農業産出額・漁業業 殖業生産統計年報)



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千葉の農水
産物の全国ランキングです。

24日 (火)	きなこ 揚げパン		鶏肉の粒マスタード焼き 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	トマト にんじん パセリ たまねぎ レモン、キャベツ、きゅうり	セロリ にんにく たまねぎ きゅうり	パン さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	867 16.3	39.6 3.6	トマト : 全国5位 キャベツ : 全国3位
25日 (水)	麦 ごはん		鮭の塩焼き すいとん 味付けのり 野沢菜漬けの和え物 みかんクレープ	さけ のり	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな のぎわな はくさい、キャベツ、きゅうり	だいこん こんにやく しいたけ、ねぎ	こめ、むぎ すいとん ごま クレープ	あぶら ごま	749 15.0	26.9 3.2	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 焼きねぎのみそしる ほうれん草ののり和え	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ほうれん草 しょうが しめじ、ねぎ、えのき	たまねぎ マッシュルーム	こめ さとう	あぶら	819 14.8	31.4 2.2	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 (ごま塩)		いわしのかば焼き にんじんナポリタン 白菜とベーコンのみそ汁	いわし ベーコン みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ごまチーズ	にんじん ごまつな キャベツ、とうもろこし パセリ	しょうが はくさい とうもろこし	こめ、さとう さつまいも でんぶん じゃがいも	ごま バター	743 14.5	27.9 2.9	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、ゆで野菜) 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	にんじん トマト チンゲンサイ キャベツ、きゅうり、ねぎ	にんにく セロリ たまねぎ	こめ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	879 15.8	22.5 3.3	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、天かす) ピーナツ和え えび鹿の子揚げ(☆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 ほうれん草 もも、みかん	しめじ、ねぎ キャベツ ゆず、いちご	うどん てんかす さとう つつがせい ゼリー、クルトン	あぶら てんかす	838 14.8	24.1 3.6	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。

*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。

平均		基準	
824	28.0	830	20~30
14.9	2.9	kcal	%*
		13~20	2.5
		%*	g以下

*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
るごなどにしてい
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