

# 1月予定こんだて表

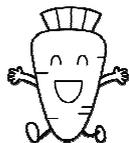
<中学校用>

2024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	主な材料と体内でのたはらき						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 たんぱく質	脂質 食塩		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
10日 (水)	麦 ごはん		ポークカレー スマイルポテト(2つ) コーンとキャベツのサラダ ぶどうゼリー	ぶたにく いんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	にんにく、レモン とうもろこし たまねぎ	こめ、むぎ じゃがいも ルウ、さとう ゼリー	あぶら	882	26.3	2024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 (木)	ごはん		手作りチャーシュー 関東風雑煮 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 にぼし	にんじん こまつな みつば	だいこん しいたけ	こめ、もち さとう さつまいも ミルク	あぶら ごま	835	19.3		1月11日は鏡開きです。お正月 の間飾っていた鏡もちを開いて、 いただく日です。
12日 (金)	ごはん		ミックスフライ(エビフライ、チーズフライ) 白菜とベーコンのみそ汁 小松菜とちくわのサラダ	えび ベーコン ちくわ ツナ、みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	はくさい とうもろこし	こめ パン じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ ごま	799	28.4	1月15日はいちこの日です。 山武郡市内でも、1月ごろから いちこの収穫がスタートしま す。	
15日 (月)	ごはん		チキンのトマト煮 かぶとウインナーのポトフ パスタサラダ いちごクレープ	とりにく ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	トマト、パセリ かぶのは にんじん キャベツ、きゅうり	たまねぎ セロリ、かぶ とうもろこし クレープ	こめ、さとう スパゲッティ じゃがいも クレープ	あぶら	852	30.2		1月15日はいちこの日です。 山武郡市内でも、1月ごろから いちこの収穫がスタートしま す。
16日 (火)	中華麺		マーボーラーメン 棒ぎょうざ フルーツ杏仁豆腐 チーズ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら	にんにく、しょうが もやし、ねぎ たまねぎ もも、パイナップル、バナナ	ちゅうめん でんぶ こむぎ あんぱん	あぶら	945	28.1	☆棒ぎょうざ 2つ ☆チーズ 2つ	
17日 (水)	ごはん		さばの油淋ソース わかめスープ チンジャオロースー	さば たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	にんにく、ねぎ しょうが チンゲンサイ たまねぎ、たけのこ、しいたけ	こめ でんぶ さとう	あぶら ごま	769	28.8	中学校3年生中止	
18日 (木)	ごはん		カップdeコロッケ(ソース) キムチ入りみそ汁 焼肉ナムル ひと口桃ゼリー	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ はくさい ほうれんそう えのき、ねぎ もやし、キムチ、にんにく	こめ、さとう じゃがいも パン ゼリー	あぶら ごま	763	23.8		中学校3年生中止
19日 (金)	ごはん		スズキの香草パン粉焼き 豆腐となめこのみそ汁 甘辛ごぼう	スズキ とうふ、みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ ごぼう	こめ パン こむぎ さとう	あぶら ごま	737	28.2	1月22日~26日まで、丸朝園 芸さんから芝山町のにんじんを 無償で提供していただきます。	
22日 (月)	ごはん		チキン南蛮(タルタルソース) のっぺい汁 にんじんしりしり マスカットゼリー	とりにく とうふ、ツナ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんにく	だいこん ねぎ ごんにやく しいたけ、もやし	こめ、こめ こむぎ さとう さきいも、ゼリー	あぶら	867	28.8		1月22日~26日まで、丸朝園 芸さんから芝山町のにんじんを 無償で提供していただきます。
23日 (火)	ココア 揚げパン		鶏肉のマーメレード焼き ラビオリスープ 小松菜とツナの和え物	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト、パセリ こまつな キャベツ、とうもろこし	にんにく しょうが、セロリ たまねぎ	こめ さとう マーメレード ラビオリ	あぶら ごま	853	34.9	1月24日~30日は、全国学校給食週間です。	
24日 (水)	ごはん		ホタテのフライ(2つ) どさんこみそ汁 塩昆布和え 北海道牛乳プリン	ホタテ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん ほうれんそう グリーンアスパラ キャベツ、きゅうり	たまねぎ とうもろこし ごんにやく キャベツ、きゅうり	こめ こむぎ パン じゃがいも、 ミルクプリン	あぶら バター ごま	776	21.0		北海道の森町からいただいた ホタテを使います。刺身でも食 べられる新鮮なホタテです。
25日 (木)	ごはん		かぶと焼きねぎのブラウンシチュー ブロッコリーのピーナツ和え 芝山にんじんケーキ	いんげんまめ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト、パセリ こまつな ブロッコリー	ねぎ、セロリ マッシュルーム かぶ とうもろこし	こめ さとう こむぎ	あぶら バター ごま	868	24.9	芝山町のにんじんを使ったにん じんケーキは、芝山町の給食 の自慢の一品です。	
26日 (金) (のり)	ごはん		鮭の塩焼き すいとん 野沢菜漬けの和え物 麦芽ゼリー	さけ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう おじつけのり	にんじん こまつな のぎわな しいたけ、キャベツ、きゅうり	にんにく だいこん、ねぎ はくさい	こめ、むぎ すいとん ゼリー	あぶら ごま	716	23.1		明治22年、山形県の小学校で 日本で初めて給食が提供され ました。
29日 (月)	ごはん		ポークソテー大根おろしソース 葉玉ねぎのかき玉汁 キャラメルポテト	ぶたにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん はたまねぎ にんにく だいこん しいたけ	しょうが、えのき にんにく だいこん さつまいも	こめ、ふ さとう でんぶ さつまいも	あぶら バター アーモンド	913	30.3	葉玉ねぎは、玉ねぎの玉の部 分が大きくなる前に収穫して食 べる野菜です。	
30日 (火)	ソフト 麺		カレーあんかけ 野菜の甘酢和え 果物(バナナ) 角チーズ	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん グリーンピース たまねぎ とうもろこし キャベツ、きゅうり、バナナ	にんにく たまねぎ とうもろこし	ソフトめん じゃがいも ルウ、さとう こめ	あぶら	817	22.7		主食がパンばかりだった学校 給食に、昭和40年頃「ソフト 麺」が登場しました。
31日 (水)	ごはん		春菊のかき揚げ きのこのみそ汁 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ひと口ぶどうゼリー	えび とうふ、みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん しゆんぎく こまつな しょうが、ごぼう、しらたき しいたけ、まいたけ	たまねぎ とうもろこし えのき、ねぎ しょうが、ごぼう、しらたき しいたけ、まいたけ	こめ さつまいも こむぎ さとう ゼリー	あぶら	781	29.0	*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		
										823	26.7	830 kcal	20~30 %*
										14.2	2.7	13~20 %*	2.5 %以下

\*エネルギー%

1月の  
おすすめ食材



芝山の冬にんじん  
丸朝園芸さんでは、毎年1月、芝山町だけでなく、山武郡市内の全ての小中学校に学校給食用のにんじんを提供してくれています。



春の七草  
せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ。1/7は、七草を入れた七草がゆを食べる風習があります。「すずな」はかぶの葉、「すずしろ」は大根の葉のことです。

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、千葉県ととれる食材を紹介します。(詳しくは、裏面の給食だよりをご覧ください。)

- 〇1/24(水) 北海道の森町では、日本の水産物の輸出制限を受け、町の水産会社からホタテを買い取り、全国の学校給食に無償で提供する事業を進めています。今回、芝山町でも32kg分のホタテを無償でいただきました。
- 〇1/26(金) 【懐かし給食】明治22年、日本で初めて提供された給食を紹介します。
- 〇1/30(火) 【懐かし給食】昭和40年代、ソフト麺が登場した時代の給食を紹介します。
- 〇1/25(木)、29日(月)は、丸朝園芸さんのにんじんを始め、千葉県の食材をふんだんに使って給食を作ります。当日は、給食に使用した千葉県産の食材を紹介します。