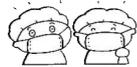


1月予定こんだて表

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
				体を作るものとなる		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)	むぎごはん	牛乳	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 こうはくゼリー	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	733 11.5	28.4 2.2	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	ミルク	てづくりチャーシュー おぞうに さつまいもいたりたづくり	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	677 15.4	21.4 1.8	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	牛乳	エビフライ はくさいとベーコンのみそしる こまつなとちくわのサラダ	えび ベーコン ちくわ ツナ、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい とうもろこし	こめ パンこ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ ごま	601 14.0	31.1 2.1	
15日 (月)	ごはん	牛乳	チキンのトマトに 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 ルウ	あぶら	695 15.1	33.0 2.2	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)	ちゅうかめん	牛乳	マーボーラーメン やきぎょうざ フルーツあんぱん、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	ちゅうかめん でんぷん こむぎ あんぱん	あぶら	753 15.3	27.4 2.4	☆焼きぎょうざ 2つ ☆チーズ 2つ
17日 (水)	ごはん	牛乳	さばのユージンソース 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	パセリ、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 でんぷん さとう	あぶら ごま	615 15.2	31.5 2.7	中学校3年生中止
18日 (木)	ごはん	牛乳	カップdeコロッケ(ソース) キムチいりみそしる やきにくナムル ひとくちももゼリー	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 パンこ ゼリー	あぶら ごま	615 14.6	26.2 2.4	
19日 (金)	ごはん	牛乳	スズキのこうそうパンこやき あまからごぼう とうふとなめこのみそしる	スズキ とうふ、みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こなチーズ	パセリ、パセリ にんじん こまつな	だいこん なめこ ねぎ ごぼう	こめ パンこ こむぎ さとう	あぶら ごま	589 14.5	31.0 1.9	中学校3年生中止
22日 (月)	ごはん	牛乳	チキンなんばん(タルタルソース) のっぺいじる 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 しめじ、しいたけ、もやし	こめ、こめ こむぎ さとう タルタルソース ごま ゼリー	あぶら	691 15.2	30.5 1.9	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)	ココアあげパン	牛乳	とりにくのマーメレードやき ラビオリスープ こまつなとツナのあえもの	とりにく ベーコン 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	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	695 16.1	36.5 3.0	



1月24日～30日は、全国学校給食週間です。



24日 (水)	ごはん	牛乳	ホタテのフライ(2つ) どさんこみそしる しおこんがあえ 北海道ぎゅうにゅうプリン	ホタテ たまご ベーコン みそ	ぎゅうにゅう こんが	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	こめ こむぎ パンこ じゃがいも、 ミルクプリン	あぶら バター ごま	634 15.3	23.4 2.3	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	牛乳	かぶとやきねぎのブラウンシチュー ブロッコリーのピーナツあえ 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	699 13.3	27.2 2.1	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	牛乳	さけのしおやき すいとん のざわなづけのあえもの ばくがゼリー	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	にんにく だいこん、ねぎ はくさい しいたけ、キャベツ、きゅうり	こめ、むぎ すいとん ゼリー	あぶら ごま	629 15.6	23.6 2.6	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	牛乳	ポークソーだいこんおろしソース はたまねぎのかきたまじる 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 しいたけ	こめ、ふ さとう でんぷん さつまいも	あぶら バター アーモンド	736 14.4	32.8 1.8	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)	ソフトめん	牛乳	カレーあんかけ やさいのあまずあえ くだもの(バナナ) かくチーズ	ぶたにく スキムミルク チーズ	ぎゅうにゅう	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	たまねぎ たまねぎ とうもろこし キャベツ	ソフトめん じゃがいも ルウ、さとう こめ	あぶら	702 15.2	24.2 3.3	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	牛乳	しゅんぎくのかきあげ きこのみそしる ぎゅうにくとごぼうのしぐれに ひとくちぶどうゼリー	えび とうふ、みそ あぶらあげ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく こまつな たまねぎ しょうが、ごぼう、しらたき しめじ、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	こめ さつまいも こむぎ さとう ゼリー	あぶら	630 14.7	32.9 2.0	

*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。

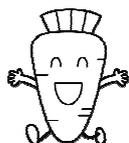
*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

*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	
668	28.8	650	20～30
14.7	2.2	13～20	2.0
		%*	%*
		%*	%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。)

○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した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。

○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。

○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。

○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。