



1月の給食予定表



令和5年(幼稚園・小学校用)※11日のなぞうには、幼稚園は「もち」は入りません。

銚子市学校給食センター

日曜	こんだて名	おもなざいりょう名						えいようか たんぱくしつ(g) しじつ(g)
		ちや肉になるもの		体のちようしをととのえるもの		はたらく力になるもの		
		にく さかな たまご だいたせひん	にゅうかいそう ごさかなるい	りよくおうしよく やさい	そのたのやさい くだもの	米 パン めん さとういもるい	ゆしるい	
10 火	むぎごはん ジョア ポークカレー ウイナーたまごまき コーンサラダ	ぶた肉 ウイナー たまご とり肉	ジョア	にんじん ブロッコリー	にんにく きゅうり たまねぎ ひよこまめ とうもろこし	米 むぎ じゃがいも	油 ドレッシング ルウ バター	726 23.3 19.2
11 水	ちやめし 牛乳 なぞうに まつかぜやき のりあえ だいたいのもース	なると とり肉 油あげ	牛乳 のり	にんじん こまつな かぶのは	ながねぎ かぶ だいこん キャベツ もやし	米 もち もース	ごま 油 バター	690 26.3 16.4
12 木	ごはん 牛乳 わかめとたまごのスープ チーズはんぺんフライ (パックソース) チンジャオロースー	なると たまご はんぺん ぶた肉	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ピーマン チンゲンさい あかピーマン	たまねぎ ながねぎ しょうが もやし たけのこ	米 こむぎこ でんぷん さとう パンこ	油 ごま油 ごま	678 23.2 21.1
13 金	コッパン 牛乳 コーンポタージュ ソーセージ (パックチャップ) キャベツのサラダ	とり肉 ソーセージ ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン	油 ごま ルウ ドレッシング	681 26.3 30.7
16 月	ごはん 牛乳 とうふとわかめのみそしる とりにくのマリネ ごぼうサラダ (あじつけおかか)	とうふ 油あげ とり肉 ハム みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ながねぎ たまねぎ ごぼう レモンかじゅう キャベツ きゅうり	米 さとう でんぷん	ドレッシング 油 ごま ごま油	705 26.8 23.6
17 火	ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる さばのみそに じゃがいものそぼろに	たまご なると さば みそ ぶた肉	牛乳 もずく	にんじん いんげん	ながねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも でんぷん	油	705 29.1 21.0
18 水	ごはん 牛乳 マーボーとうふ あんになフルーツ	ぶた肉 だいた みそ とうふ	牛乳	にんじん にら	ながねぎ しょうが たまねぎ にんにく しいたけ パイン たけのこ もも みかん	米 さとう でんぷん ゼリー あんになとうふ	油 ごま油	667 21.9 17.4
19 木	ごはん 牛乳 きりぼしだいこんのみそしる さけのなかつち (パックソース) てづくりひじきふりかけ	ぶた肉 みそ さけ かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	きりぼしだいこん ながねぎ	米 パンこ さとう こむぎこ	ごま油 油 ごま	672 23.8 22.0
20 金	しょくパン 牛乳 ほうれんそうスープ ハンバーグデミソース クリーミーごまサラダ (いちご&マーガリン)	ベーコン とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし しめじ キャベツ きゅうり マッシュルーム ごぼう	パン ジャム さとう	ドレッシング バター ルウ マーガリン ごま	698 24.3 32.6
23 月	ごはん 牛乳 さつまいものみそしる さばのたつたあげ いりどり	あつあげ みそ さば とり肉	牛乳	こまつな にんじん いんげん	ながねぎ ごぼう れんこん たけのこ しいたけ こんにやく	米 さとう さつまいも でんぷん	油	746 25.9 27.5
24 火	ごはん 牛乳 とんじる ちょうしのめぐみ いわしのからあげスパイスうまみだれ ブロッコリーおかかマヨふうみあえ (ひじきのり) ゆでちゅうかめん 牛乳 とんこつラーメンスープ やきぎょうざ② りんご	ぶた肉 いわし 油あげ みそ かつおぶし	牛乳 ひじき のり	にんじん こまつな ブロッコリー	ながねぎ だいこん ごぼう こんにやく	米 さとう でんぷん じゃがいも	油 ドレッシング	669 29.8 19.3
25 水	ごはん 牛乳 ふるさとおかおじる あつやきたまご しゅんのやさしいため (プチみかんゼリー)	ぶた肉 なると	牛乳	にんじん チンゲンさい	にんにく もやし りんご ながねぎ きくらげ	めん ぎょうざのかわ	油 ごま	606 24.5 16.1
26 木	ごはん 牛乳 ぶるさとおかおじる あつやきたまご しゅんのやさしいため (プチみかんゼリー)	たまご かつおぶし ちくわ ウイナー いわしつみれ みそ	牛乳 のげのり	にんじん こまつな	だいこん キャベツ もやし マッシュルーム しめじ たまねぎ ながねぎ しょうが れんこん	米 ゼリー	油	615 24.2 15.8
27 金	しょくパン 牛乳 キャベツのクリームに とうふナゲット② かにかまサラダ (メーブルジャム)	ベーコン とうふ かにかま	牛乳 スキムミルク わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし きゅうり	パン でんぷん ジャム	油 ルウ ドレッシング	751 25.7 34.2
30 月	ごはん 牛乳 なめこじる とんかつ ぶたにくとこんぶのいために ミニりんごゼリー (パックソース)	とうふ みそ ぶた肉 ちくわ	牛乳 こんぶ わかめ	いとみつば にんじん いんげん	ながねぎ こんにやく なめこ	米 さとう こむぎこ パンこ ゼリー	油	651 24.6 18.3
31 火	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク りんごのレモンに (チーズ)	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ ひよこまめ マッシュルーム りんご レモンかじゅう	米 じゃがいも さとう	油 ルウ	659 21.2 17.3

☆都合により、献立内容を変更することがあります。
☆10日(火)のジョアは、業者より直接配送・容器回収になります。

1ヶ月の へいきん えいよりょう	エネルギー たんぱくしつ しじつ えんぶん	682 25.0 22.0 2.5
しょうかくせい 1しよくあたり えいよきしゅんち	エネルギー たんぱくしつ しじつ えんぶん	650 27.6 18.0 2.0

24日は「銚子のさかなの日」

今日の「銚子の恵み！いわしの唐揚げスパイスうま味だれ」
は、県立銚子商業高校の生徒と、千葉科学大学の学生が千葉県漁業協同組合連合
会と協力して、銚子市で水揚げされる魚をもっと、こどもたちに知ってもらい、
食べてもらおうと考えたメニューです！！
塩こうじでつけたいわしをカリッと揚げているので、青魚のにおいも気になりま
せん。スパイスと銚子のひしおを使ったうま味たっぷりのたれがごはんとても合
いますよ♪

いわしには小骨があるのでしっかり、よくかんで食べましょう！

