



1月の給食予定表



令和5年(中学校用)

銚子市学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料名						栄養価	
			血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		働く力になるもの		エネルギー(kcal)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
			肉 魚 卵 大豆製品	乳 海藻 小魚類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米 パン めん 砂糖 油類	油脂類	脂質(g)	
10	火	麦飯 牛乳 大根とわかめのみそ汁 鶏肉のマリネ 春雨入り野菜炒め だいたいのムース	豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	大根 長葱 えのきたけ 玉葱 しょうが キャベツ もやし レモン果汁	米 澱粉 ムース 麦 砂糖 春雨	油 ごま油	893 34.4 25.9	
11	水	茹でうどん 牛乳 カレー南蛮汁 いか天ぷら りんごのレモン煮 (アーモンドフィッシュ)	豚肉 いか 油揚げ なると	牛乳 かたくちいわし	人参 小松菜	玉葱 長葱 しめじ りんご レモン果汁	麵 澱粉 砂糖 小麦粉	油 アーモンド ルウ ごま	798 32.6 26.7	
12	木	コッペパン 牛乳 コーンポターージュ ソーセージ (パックケチャップ) キャベツのサラダ	鶏肉 ソーセージ ツナ	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	玉葱 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	846 32.5 40.5		
13	金	茶飯 牛乳 菜雑煮 松風焼き いんげんごま炒め ヨーグルト	鶏肉 なると 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 かぶの葉 いんげん	大根 長葱 かぶ	米 餅 砂糖	油 ごま	826 32.4 16.9	
16	月	白飯 牛乳 豚キムチスープ えび焼売② 鶏肉とカシューナッツ炒め	豚肉 みそ えび すりみ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 なら ピーマン 赤ピーマン	しょうが にんにく 長葱 大根 白菜 玉葱	米 焼売の皮 カシューナッツ	油 832 31.5 27.4		
17	火	白飯 牛乳 切干大根のみそ汁 さけのなかおちカツ (パックスソース) 明太ポテトサラダ	豚肉 みそ さけ 明太子	牛乳	人参 小松菜	切干大根 長葱 キャベツ きゅうり	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 ドレッシング	油 マヨネーズ ドレッシング	894 29.3 31.1	
18	水	白飯 牛乳 えび団子のすまし汁 チキンみそカツ 大根のそぼろ煮 豆乳プリン	えび団子 チキン みそ 豚肉 ちくわ	牛乳	人参 ほうれん草 いんげん	長葱 えのきたけ	米 小麦粉 パン粉 プリン 砂糖	油 851 31.3 27.7		
19	木	食パン 牛乳 トマト入り卵スープ 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 鶏肉 卵	牛乳	人参 トマト ほうれん草	玉葱 きゅうり ごぼう マッシュルーム キャベツ とうもろこし	パン 砂糖 ジャム 油 バター ごま マーガリン ルウ ドレッシング	843 32.1 39.4		
20	金	白飯 牛乳 のり入りみそ汁 さばの竜田揚げ 炒り鶏 りんご	油揚げ さば みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	小松菜 人参 いんげん	長葱 こんにやく ごぼう れん根 りんご たけのこ しいたけ	米 澱粉 砂糖	油 906 31.3 35.6		
23	月	白飯 牛乳 チキンカレー かぼちゃのスパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ	鶏肉 卵 ツナ	牛乳	人参 かぼちゃ ブロッコリー	玉葱 にんにく きゅうり ひよこ豆 とうもろこし	米 じゃが芋 油 バター ドレッシング ルウ	885 28.8 27.5		
24	火	白飯 牛乳 ふるさとかおり汁 銚子いわしスパイス焼き 旬の野菜炒め (ピーナツハニー)	いわしつみれ みそ ウイナー ちくわ いわし かつおぶし	牛乳 のげのり	人参 小松菜	大根 長葱 キャベツ しめじ マッシュルーム もやし しょうが 玉葱 れん根	米 油 落花生 ごま	803 34.1 23.2		
25	水	麦飯 ジョア マーボー豆腐 春巻き 杏仁フルーツ	豚肉 豆腐 みそ 大豆	ジョア	人参 なら	長葱 玉葱 にんにく しょうが しいたけ パイン たけのこ もも みかん	米 麦 澱粉 砂糖 春巻きの皮 ごま油	896 26.2 21.9		
26	木	テーブルロールパン 牛乳 銚子産キャベツのクリーム煮 あじアーモンドフライ (パックスソース) ごぼうサラダ	ベーコン あじ ハム	牛乳 スキムミルク	人参 ブロッコリー	玉葱 キャベツ きゅうり ごぼう とうもろこし マッシュルーム	パン パン粉 小麦粉 砂糖 油 ごま ルウ アーモンド ドレッシング	911 33.8 41.9		
27	金	白飯 牛乳 なら玉汁 さばのみそ煮 じゃが芋のそぼろ煮 ぼんかん	卵 豆腐 さば みそ 豚肉 なると	牛乳	なら 人参 いんげん	長葱 えのきたけ ぼんかん	米 砂糖 じゃが芋 油 895 38.2 26.3			
30	月	白飯 牛乳 ハッシュドポーク オムレツ シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング・ブチアセロラゼリー)	豚肉 卵 ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー 赤ピーマン	にんにく 玉葱 マッシュルーム きゅうり キャベツ ひよこ豆	米 砂糖 じゃが芋 クルトン ゼリー 油 ルウ ドレッシング	832 29.3 23.2		
31	火	白飯 牛乳 なめこ汁 とんかつ 五色和え 白ごまプリン (パックスソース・ひじきのり)	豆腐 みそ 豚肉 卵 ハム	牛乳 わかめ ひじきのり	人参 ほうれん草 糸三つ葉	なめこ 長葱 キャベツ 大根	米 小麦粉 パン粉 プリン 油 ドレッシング ごま	818 29.1 22.3		
								1ヶ月の 平均栄養量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	858 31.6 28.5 3.0
								中学生の 1食あたり 栄養基準量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	830 35.3 23.1 2.5

☆都合により、献立内容を変更することがあります。
 ☆13日(金)のヨーグルトは、業者より直接配送・容器回収になります。
 ☆25日(水)のジョアは、業者より直接配送・容器回収になります。

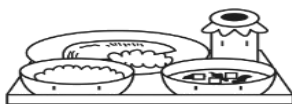
24日の「旬の野菜炒め」は和食給食レシピコンテストで入賞した「銚子中学校・和泉櫻空さん」のレシピです。
 人参や、小松菜、玉葱、しめじ、れん根など、様々な野菜が入るのでいりどりも、食感も楽しめます。また、ウイナーやちくわ、かつお節が入るので、うま味がよく出て美味しい炒め物になります。
 銚子のキャベツもたっぷり使用していますよ♪お楽しみに!! (*^-*)

1月24～30日は全国学校給食週間です。学校給食の目標をご紹介します!!

①健康な体づくり



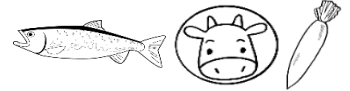
②望ましい食生活のお手本に



③助け合い、協力して食べる



④自然の恵みに感謝する



⑤働く人たちに感謝して食べる



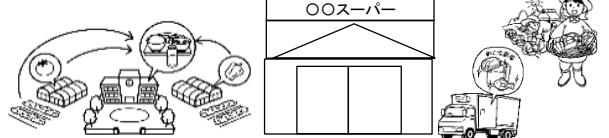
銚子市はキャベツと大根の産地♪

⑥地域の食を知り、未来に伝える



つみれ汁は郷土料理です

⑦食を通して社会の仕組みを知る



〇〇スーパー