



# 1月の給食予定表



令和6年(中学校用)「お魚マーク」... 銚子漁港で多く水揚げされる魚を使用したメニューを表しています。

銚子市学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料名						栄養価 たんぱく質(g) 脂質(g)
			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		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
10	水	白飯 牛乳 のり入りみそ汁 鶏肉のマリネ 春雨入り野菜炒め みかん	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉	のり 牛乳	人参 小松菜 ピーマン	長葱 玉葱 レモン果汁 しょうが キャベツ もやし みかん	米 パンめん 砂糖 いも類 澱粉 砂糖 春雨	油 ごま油	871 36.0 25.3
11	木	コッペパン 牛乳 米粉のシチュー 変わり目玉焼き 焼きそば	ベーコン 卵 豚肉	牛乳	人参 パセリ ピーマン	玉葱 とうもろこし もやし キャベツ	パン 麵 米粉 じゃが芋	油 バター	764 26.8 26.8
12	金	麦飯 牛乳 ハッシュドポーク ブロッコリーツナサラダ レモンゼリー	豚肉 ツナ	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉葱 とうもろこし きゅうり ひよこ豆 マッシュルーム にんにく	米 麦 ゼリー 砂糖 じゃが芋	油 ルウ ごま ドレッシング	777 25.9 18.5
15	月	白飯 牛乳 えのきと鶏肉のスープ いかチリソース 豆もやしときくらげのサラダ フルーツ杏仁	鶏肉 いか	牛乳 わかめ	チンゲン菜 人参	長葱 えのきたけ にんにく しょうが 大豆もやし きゅうり きくらげ	砂糖 米 澱粉 春雨 フルーツ杏仁	ごま油 ラー油 油 ごま ドレッシング	820 30.0 22.0
16	火	白飯 牛乳 さばと野菜のみそ汁 照り焼きチキン じゃが芋のそぼろ煮 マスカットゼリー	さば みそ 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 いんげん	しょうが 長葱 大根	米 じゃが芋 砂糖 ゼリー	油	859 35.7 21.9
17	水	茹でスパゲティ ジョア きのこのクリームソース 手作りアメリカンドッグ (パックケチャップ) コールスローサラダ	鶏肉 ウインナー ベーコン 卵	ジョア 生クリーム 牛乳	小松菜 人参	えのきたけ しめじ 玉葱 マッシュルーム きゅうり とうもろこし キャベツ	麵 コンデンスミルク 小麦粉	油 ドレッシング ルウ バター	798 30.2 25.6
18	木	テーブルロールパン 牛乳 ミネストローネ ほうれん草オムレツ コーンソテー (ビーンズチョコクリーム)	ベーコン 鶏肉 卵 ウインナー	牛乳	人参 パセリ ピーマン ほうれん草 いんげん トマト	にんにく 玉葱 キャベツ ズッキーニ とうもろこし	パン じゃが芋 砂糖 麦 チョコクリーム	オリーブオイル 油	831 27.2 38.8
19	金	白飯 牛乳 さつま芋のみそ汁 いわしフライ (パックソース) 鶏ごぼう	厚揚げ みそ いわし 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	長葱 ごぼう しょうが こんにゃく	米 さつま芋 小麦粉 パン粉 砂糖	ごま 油	772 26.2 20.1
22	月	白飯 牛乳 エッグカレー フルーツヨーグルト	鶏肉 うずら卵	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく 玉葱 りんご みかん パイン もも ひよこ豆	米 砂糖 ゼリー じゃが芋 ナタデココ	油 ルウ バター	852 23.1 22.2
23	火	白飯 牛乳 具沢山みそ汁 あじスタミナ焼き 豚肉と昆布の炒め煮 ヨーグルト	豆腐 油揚げ みそ あじ 豚肉 ちくわ	牛乳 昆布 ヨーグルト	人参 小松菜 いんげん	大根 こんにゃく 長葱	米 砂糖 じゃが芋	油	789 36.9 18.0
24	水	白飯 牛乳 すいとん汁 カレイ竜田揚げ 千草和え (野菜ふりかけ)	鶏肉 カレイ 卵	牛乳	人参 小松菜	大根 長葱 ごぼうこんにゃく キャベツ もやし	米 すいとん 澱粉 春雨	油 ごま ドレッシング	820 31.7 20.7
25	木	ミルクロールパン 牛乳 鶏肉と野菜のコンソメスープ ハンバーグオリジナルソース かぼちゃサラダ (いちごジャム)	鶏肉	チーズ 牛乳	人参 かぼちゃ ブロッコリー	玉葱 きゅうり キャベツ	パン マカロニ 砂糖 じゃが芋 ジャム	油 ドレッシング バター	854 31.2 31.4
26	金	麦飯 牛乳 スーラータン 海鮮焼売② チンジャオロースー (プリアセロゼリー)	豚肉 豆腐 すりみ えび かに 卵	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜 赤ピーマン	白菜 しめじ しいたけ しょうが たけのこ 長葱	米 麦 澱粉 ゼリー 砂糖 焼売の皮 春雨	油 ごま油 ラー油	800 24.9 21.3
29	月	白飯 牛乳 白菜のみそ汁 れん根入りシャキシャキつくね 肉じゃが (アーモンドフィッシュ)	油揚げ みそ つくね 豚肉	牛乳 かたくちいわし	小松菜 人参 いんげん	白菜 えのきたけ れん根 マッシュルーム 玉葱 しらたき 長葱	米 じゃが芋 砂糖 澱粉	油 アーモンド	850 31.7 25.0
30	火	白飯 牛乳 マーボー豆腐 焼き餃子② わかめサラダ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 にら	しょうが にんにく 長葱 玉葱 しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 砂糖 餃子の皮 澱粉	油 ごま油 ドレッシング ごま	851 30.6 25.0
31	水	白飯 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 さばのみそ煮 大根のそぼろ煮	油揚げ みそ 豆腐 さば 豚肉 ちくわ	牛乳 わかめ	小松菜 人参 いんげん	長葱 大根	米 砂糖	油	871 34.0 30.8

☆都合により、献立内容を変更することがあります。  
 ☆16日(火)のマスカットゼリーは、業者より直接配送・容器回収になります。  
 ☆17日(水)のジョアは、業者より直接配送・容器回収になります。  
 ☆23日(火)のヨーグルトは、業者より直接配送・容器回収になります。



17日(水)の、きのこのクリームソースとアメリカンドッグは、新メニューです♪  
 アメリカンドッグは、給食センターでひとつひとつ手作りしていますよ！  
 お楽しみに！！(\*^-^\*)

1ヶ月の 平均栄養量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	823 30.1 24.5 2.9
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 食塩相当量	830 35.3 23.1 2.5

## 和食給食レシピコンテストの入賞レシピを提供します！！

29日(月)の「れん根入りシャキシャキつくね」は、双葉小学校 渡部 朝さんのレシピです！！

シャキシャキとした食感が特徴のれん根と、コリコリとした食感のきくらげを使用し、味だけではなく、食感も楽しめるおかずです。

たれには、マッシュルームを加え、白飯とよく合う醤油ベースの甘じょっぱい味付けとなっています♪