

# 1月の給食予定表

令和6年(小学校用)「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	こんだて名	おもなざいりょう名						えいようか (たんぱく質) しじょう(g)
		ちや肉になるもの		体のちよ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 だいいせいひん	にゅうかいそう ござかなるい	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	ゆするい	
10 水	ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツポンチ	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ もも パイン みかん ひよこまめ	米 ゼリー じゃがいも	油 ルウ バター	673 17.9 16.9
11 木	わかめごはん 牛乳 おでん うもとはたけのサラダ みかん	いわしつみれ ちくわ はんぺん さつまあげ うずらたまご ツナ	わかめ 牛乳 こんぶ ひじき	にんじん	だいこん こんにやく キャベツ みかん えだまめ	米 さとう	ドレッシング ごま	666 27.4 18.1
12 金	パンズパン 牛乳 ごめこのシチュー ハンバーグデミソース コーンソテー	とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ いんげん	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	パン さとう じゃがいも 米こ	油 バター ルウ	677 26.7 25.9
15 月	ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる いわしのしょうがに だいこんのそぼろに	たまご なると いわし ぶた肉 ちくわ	もずく 牛乳	にんじん いんげん	ながねぎ えのきたけ だいこん しょうが	米 さとう	油	698 29.1 22.4
16 火	ごはん 牛乳 はくさいのみそしる とりにくのマリネ ちぐさあえ(ミルク)	油あげ みそ とり肉 たまご	牛乳	こまつな にんじん	はくさい ながねぎ もやし えのきたけ たまねぎ レモンかじゅう キャベツ	米 はるさめ さとう でんぷん	油 ごま ごま油	695 26.1 19.8
17 水	むぎごはん 牛乳 なめこじる まつかぜやき ぶたにくとこんぶのいために ヨーグルト	とうふ みそ とり肉 ぶた肉 ちくわ	牛乳 わかめ ヨーグルト こんぶ	いとみつば いんげん	なめこ ながねぎ こんにやく	米 さとう むぎ	油 ごま ごま油	663 28.6 15.3
18 木	ごはん 牛乳 にくだんごとはくさいのスープ はるまき わかめサラダ	にくだんご とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンさい	はくさい ながねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 はるまきのかわ	油 ドレッシング	684 20.6 22.7
19 金	ことうパン 牛乳 キャベツとベーコンのスープ さけとほうれんそうのグラタン クリーミーごまサラダ(メープルジャム)	ベーコン さけ ハム	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ きゅうり ごぼう とうもろこし	パン ジャム ことう じゃがいも	ドレッシング ごま 油	686 24.1 26.7
22 月	ごはん 牛乳 きりぼしだいこんのみそしる あつやきたまご てづくりひじきふりかけ レモンゼリー	ぶた肉 たまご 油あげ みそ かつおぶし	ひじき 牛乳	にんじん こまつな	ながねぎ きりぼしだいこん	米 さとう ゼリー	ごま油 ごま	643 23.8 18.8
23 火	ごはん 牛乳 のりいりみそしる いわしフライ(パックソース) ポテトサラダ	とうふ みそ 油あげ いわし	牛乳 のり	こまつな にんじん	キャベツ ながねぎ きゅうり	米 こむぎこ パンこ	油 ドレッシング	628 20.7 18.3
24 水	ごはん 牛乳 すいとんじる さばのしおやき はるさめいりやさいいため	とり肉 さば ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん ピーマン	だいこん ながねぎ しょうが こんにやく ごぼう キャベツ もやし	米 さとう はるさめ すいとん	油	711 29.9 21.0
25 木	むぎごはん 牛乳 かにかまどだいこんのちゅうかスープ かいせんしゅうまい② とりにくとカシューナッツいため	かにかま とうふ すりみ えび とり肉 かに	牛乳	チンゲンさい ピーマン あかピーマン	だいこん ながねぎ しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ	米 むぎ でんぷん	油 カシューナッツ	670 21.5 19.8
26 金	テーブルロールパン 牛乳 トマトリイタリانسープ ますマヨネーズフライ コールスローサラダ(ブルーベリージャム)	とり肉 ベーコン ます たまご	牛乳 チーズ	トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	パン こむぎこ コンデンスミルク パンこ ジャム	油 マヨネーズ ドレッシング	721 26.0 32.5
29 月	ごはん 牛乳 マーボーどうふ パンサンスー アセロラミルクゼリー	ぶた肉 とうふ みそ たまご	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ しいたけ もやし きゅうり たけのこ	米 さとう でんぷん	油 ごま ごま油	688 23.2 17.9
30 火	ごはん 牛乳 ぐだくさんみそしる れんこんいりシャキシャキつくね じゃがいものそぼろに	とうふ みそ 油あげ つくね ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん こまつな	だいこん ながねぎ こんにやく れんこん マッシュルーム	米 さとう じゃがいも でんぷん	油	693 26.1 20.0
31 水	ゆでスパゲティ ジョア きのこのクリームソース てづくりアメリカンドッグ(パックケチャップ) ブロッコリーサラダ	とり肉 たまご ウインナー ベーコン	牛乳 なまクリーム ジョア	こまつな ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ しめじ マッシュルーム きゅうり とうもろこし	こむぎこ めん	ドレッシング 油 ルウ バター	669 26.8 20.0

★都合により、献立内容を変更することがあります。  
★17日(水)のヨーグルトは、業者より直接配送・容器回収になります。  
★31日(水)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 えいようりょう	エネルギー たんぱく質 しじょう しよくえんそうと うりょう	679 24.9 21.0 2.4
しょうがけいの 1しよくあたり えいようきゅんち	エネルギー たんぱく質 しじょう しよくえんそうと うりょう	650 27.6 18.0 2.0

31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!!(\*^-^\*)

和食給食レシビコンテストの入賞レシビを提供します!!

30日(火)の「れんこんい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こんと、コリコリ食感のきくらげを入れた、味だけではなく、食感が楽しめるおかずです。

たれには、マッシュルームを加え、ごはんに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♪