



1月の給食予定表



令和7年(小学校用)「お魚マーク」

・・・鮭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。

鮭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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g)
		ちや肉になるもの		体のちやうしよととのえるもの		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 ごきかなるい	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	
7 火	ごはん ジョア ポークカレー とうふナゲット② コーンサラダ	ぶた肉 とうふ かにかま	ジョア	にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし ひよこまめ	米 じゃがいも でんぶん	油 ルウ ドレッシング バター	716 19.2 21.2
8 水	ごはん 牛乳 なぞうに まつかぜやき ぶたにくとこんぶのいために おいおいこはくせりー	とり肉 ぶた肉 なると ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな いんげん	だいこん かぶ ながねぎ こんにやく	米 もち さとう ゼリー	油 ごま	688 26.5 14.9
9 木	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	ぶた肉 たまご なると さば みそ	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 でんぶん	油	705 29.1 21.0
10 金	まるパン 牛乳 ウィナーとやさいのスープ さけのなかおちカツ (パックソース) ポテトサラダ	ウィナー さけ	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ きゅうり キャベツ	パン こむぎこ じゃがいも ぼんこ マカロニ	油 ドレッシング マヨネーズ	658 21.9 27.7
13 月	せいじん ひ 成人の日							
14 火	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 はるさめいりやさいいため	とうふ 油あげ みそ とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ピーマン	ながねぎ たまねぎ レモンかじゅう しょうが キャベツ もやし	米 はるさめ さとう でんぶん	油 ごま油	696 28.7 21.3
15 水	ごはん 牛乳 えのきととりにくのスープ やきぎょうぎ② かにかまサラダ (やさいふりかけ)	とり肉 かにかま	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンさい	ながねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	米 でんぶん ぎょうぎのかわ はるさめ ごま	ドレッシング ごま油	632 20.3 18.7
16 木	ごはん 牛乳 とんじる あじしょうがしょうゆあげだまフライ てづくりひじきふりかけ	ぶた肉 あじ かつおぶし 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ しょうが こんにやく ごぼう	米 さとう こむぎこ あげ玉 さつまいも	油 ごま油 ごま	709 26.8 25.5
17 金	しよくパン 牛乳 はくさいとさけだんごのシチュー オムレツ ボイルやさい (メープルジャム・マヨふうドレッシング)	ベーコン さけだんご たまご	牛乳 スキムミルク	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	パン ジャム	油 ドレッシング ルウ	684 27.2 26.3
20 月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 はるさめサラダ レモンゼリー	ぶた肉 とうふ ハム とり肉	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ いたけ たけのこ はくさい きゅうり	米 さとう でんぶん ゼリー	油 ごま ドレッシング ごま油	663 23.0 17.4
21 火	ごはん 牛乳 のりいりみそしる にくだんご② だいこんのそぼろに	油あげ みそ にくだんご とうふ ぶた肉 ちくわ	牛乳 のり	こまつな にんじん	ながねぎ だいこん えだまめ	米 さとう	油	650 25.7 18.1
22 水	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク りんごのレモンに (かたぬきレアチーズ)	ぶた肉	チーズ 牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム ひよこまめ レモンかじゅう りんご	米 さとう じゃがいも	油 ルウ	671 20.0 18.0
23 木	わかめごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる あつやきたまご にくじゃが	さば たまご 油あげ ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん いんげん	しょうが だいこん ながねぎ たまねぎ しらたき	米 さとう じゃがいも	油	654 27.2 16.9
24 金	しよくパン 牛乳 やさいとたまごのスープ さけとほうれんそうのグラタン やさいソテー (いちごミックスジャム)	さけ たまご ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし	パン じゃがいも	油	606 26.4 18.8
27 月	ごはん 牛乳 はくさいのみそしる しざわぶたのこくまぶたどんのく りんごゼリー	油あげ ぶた肉 みそ	牛乳	こまつな	はくさい ながねぎ えのきたけ しょうが にんにく たまねぎ こんにやく	米 さとう ゼリー	油	727 26.9 25.5
28 火	ごはん 牛乳 だいこんのみそしる ちばげんさんさばメンチカツ クリームごまサラダ (あじつきのり)	あつあげ みそ さば ハム	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん しめじ たまねぎ ごぼう きゅうり れんこん キャベツ とうもろこし	米 こむぎこ パンこ ごま	油 ドレッシング	675 23.5 22.2
29 水	ごはん 牛乳 こうや豆腐のみそしる とりてりやき じゃがいものカレーに	こうや豆腐 みそ とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	はくさい ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ	米 さとう じゃがいも	油	667 26.7 18.3
30 木	ごはん 牛乳 いわしのココロうまスープ ちやうしふうさけのカラフルちゃんちゃんやき チームきずな豆腐のめぐみサラダ (だいずふりかけ)	いわしつみれ さけ みそ ツナ だいたせ	牛乳	にんじん ちやうしふ ピーマン あかピーマン	キャベツ えのきたけ たまねぎ マッシュルーム きくらげ	米 さとう	ドレッシング バター ごま	642 30.2 17.6
31 金	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ ソーセージ (パックケチャップ) ブロッコリーサラダ	とり肉 ソーセージ	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 きゅうり	パン	油 ドレッシング ルウ	690 27.2 30.7

☆都合により、献立内容を変更することがあります。
 ☆7日(火)のジョアは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。

★今年も、**ブライツピック千葉様**より、ブランド豚である「**志澤豚 米仕上げ**」を無償提供していただきました。東総地帯のお米を食べて育った志澤豚は、肉や脂に甘味を感じられる美味しい豚肉です。豚肉の味が感じられる様に、豚丼にして27日(月)に提供します。しっかりと味わって、最後まで美味しくいただきますよ！

30日(木)の「**鮭子風 鮭のカラフルちゃんちゃん焼き**」は、第8回和食給食レシピコンテストで入賞した、**鮭子中学校**渡部 朝さんのレシピです。3市の特産のキャベツ、マッシュルーム、赤ピーマンを使用した、鮭子産のひしおを加えて味にコクとうま味をプラスした彩り豊かな主菜です。「**チーム絆東総の恵みサラダ**」は入賞した、**鮭子中学校**河名 颯一郎さんのレシピです。3市の特産品の、キャベツ、マッシュルーム、赤ピーマンを使用した、具材の良さが生かされたサラダです。レシピ名の「**チーム絆**」というのは、河名さんのクラスのスローガンで、**ここの良さが失われずチームとして最高の力が発揮できるように、との願いが込められている**そうです。

1ヶ月の へいきん えいりょう	エネルギー たんぱく質 しじょう しよくえんそう りょう	674 25.3 21.1 2.4
しょうがけいの しよくあたり えいりょう	エネルギー たんぱく質 しじょう しよくえんそう りょう	650 27.6 18.0 2.0

