



令和4年1月予定献立表



[中学校]

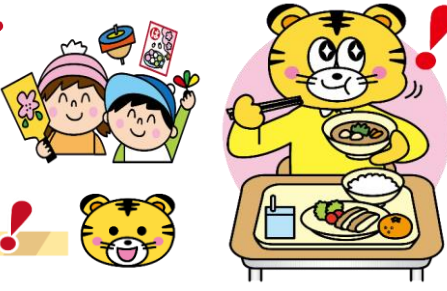
日	曜日	主食	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類・砂糖	6群 油脂	
11	火	ご飯	○	福神漬け ポークカレー 花野菜サラダ(ドレッシング) 紅白ゼリー	豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく 生姜 玉葱 カリフラワー コーン	米 じゃが芋 ゼリー	油	834 25.0 19.6 4.1
12	水	ご飯	○	松風焼き えのきだけの酢の物 白玉雑煮	松風焼き ちくわ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	きゅうり えのき 干し椎茸 大根 ごぼう	米 白玉もち		810 33.0 18.3 2.8
13	木	横割り 丸パン	○	ハンバーグトマトソース 人参サラダ 大根スープ スライスチーズ	ハンバーグ ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	トマト 人参 ブロッコリー	玉葱 セロリ きゅうり しめじ コーン 大根	パン 砂糖	油	802 33.4 35.9 4.7
14	金	わかめご飯	○	ほきレモン風味焼き 切干大根のサラダ 酒々井味噌の豚汁 ヨーグルト	ほき かまぼこ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ ヨーグルト	パセリ 人参	レモン きゅうり 切干大根 ごぼう 大根 こんにゃく 長葱	米 パン粉 里芋	マヨネーズ 油 ごま	796 35.2 18.6 4.7
酒々井小6年2組リクエスト				マカロニグラタン 海草サラダ コンソメスープ はちみつレモンゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 海草	人参 小松菜	コーン 玉葱 キャベツ きゅうり マッシュルーム	米 セリー 砂糖 マカロニ パン粉 小麦粉	マーガリン バター	884 23.5 24.5 5.0
17	月	カレーピラフ	○								
18	火	ご飯	○	ハムカツ(ソース) ごぼうサラダ チンゲン菜スープ	ハム 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜	ごぼう コーン きゅうり たけのこ きくらげ もやし	米 パン粉 でんぷん	油 ごま	895 29.9 29.9 2.9
19	水	ご飯	○	鉄鍋餃子 ピビンバの具 肉団子スープ ひとくちりんごゼリー 2個	餃子 豚肉 味噌 肉団子	牛乳	人参 江戸菜 小松菜	にんにく 生姜 切干大根 干し椎茸 ごぼう 白菜 長葱	米 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	843 32.3 22.2 3.2
20	木	ご飯	○	厚焼き玉子 切り昆布の煮物 きのこけんちん汁 千葉県産の佃煮	卵 豆腐 さつま揚げ 大豆 油揚げ 鶏肉	牛乳 昆布 のり	人参 さやいんげん 小松菜	大根 干し椎茸 ごぼう こんにゃく しめじ なめこ 長葱	米 砂糖 里芋	油	802 34.4 21.1 3.6
21	金	麦ご飯	○	鱈クリームチーズフライ(ソース) 枝豆サラダ 小松菜の味噌汁	鱈 ハム 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 チーズ ひじき	人参 小松菜	枝豆 もやし 玉葱 長葱	米 砂糖 麦 パン粉 小麦粉 でんぷん	油	873 33.8 28.9 3.3
酒々井小6年1組リクエスト				鯖味噌煮 ほうれん草和風サラダ 酒々井味噌のなめこ汁 みかん	鯖 味噌 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 人参	キャベツ もやし えのき 大根 なめこ 長葱 みかん	米 砂糖	油	875 30.5 28.2 3.5
24	月	ご飯	○								
25	火	麦ご飯	○	菜の花まんじゅう 2個 即席漬け 肉じゃが	菜の花まんじゅう かつお節 豚肉	牛乳	人参 菜の花 さやいんげん	玉葱 キャベツ 長葱 白菜 たくあん 玉葱 しらたき	米 でんぷん 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	ごま 油	817 28.5 18.1 2.7
26	水	ご飯 (ふりかけ)	○	親子焼き カル鉄サラダ 根菜ごま汁	卵 味噌 鶏肉 ハム 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき チーズ	人参 三つ葉	玉葱 きゅうり ごぼう 長ねぎ	砂糖 里芋	ごま 油	833 34.8 26.5 3.3
酒々井小6年3組リクエスト				鶏の唐揚げ 2個 ナムル ピリ辛味噌ラーメンスープ みかんクレープ	豚肉 味噌 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 にら ほうれん草	にんにく 生姜 キャベツ コーン 長葱 もやし きゅうり	中華麺 でんぷん みかんクレープ	油 ごま油	835 39.6 30.6 5.0
27	木	中華麺	○								
28	金	ご飯	○	コーンシュウマイ 2個 豚丼の具 かきたま汁	豚肉 シュウマイ 豆腐 なると 卵	牛乳 わかめ	さやいんげん 人参 小松菜	玉葱 しらたき コーン 干し椎茸	米 砂糖 でんぷん		851 35.4 23.9 4.1
31	月	スパゲティ ナポリタン	○	ミニクロワッサン 1個 ブロッコリーサラダ(ドレッシング) プリン	ベーコン ウインナー	牛乳	人参 ピーマン ブロッコリー	にんにく エリンギ カリフラワー コーン	スパゲティ クロワッサン プリン	油	789 24.8 37.5 3.0

★1月分給食費の口座振替日は、12月27日(月)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、2月分と同じ日(1月31日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。

★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

学校給食摂取基準(12~14歳の場合)		月平均
エネルギー	: 830kcal	835
たんぱく質	: 27.0~41.5g	31.6
脂質	: 18.4~27.7g	25.5
食塩相当量	: 2.5g未満	3.7

あけましておめでとうございます。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、給食では「黙食」を徹底するなど、感染予防に努めましょう。



苦手なものにも「トライ」しよう!

皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか? 全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんとおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね!

今月の酒々井産

コシヒカリ 等米

キャベツ

長葱

味噌
・14日: 豚汁
・24日: なめこ汁

規則正しい生活も!