




# 令和6年1月予定献立表



[中学校]

酒々井町学校給食センター

日	曜	主食 添加物	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養師 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・豆腐品	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・砂糖	6群 油脂	
10	水	ご飯	○	福神漬け ポークカレー フロッコリーサラダ(ドレッシング) いよかんゼリー	豚肉	牛乳	人参 フロッコリー	福神漬け にんにく 生姜 玉葱 コーン	米 じゃが芋 ゼリー	油	822 24.1 18.6 4.0
11	木	ご飯	○	松風焼き 枝豆サラダ だまこ汁	松風焼き ハム 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜 江戸菜	枝豆 もやし 玉葱 大根 干し椎茸 ごぼう 長葱	米 砂糖 だまこ餅	油	811 34.0 19.4 3.0
12	金	きなこ揚げパン	○	海藻サラダ(ドレッシング) パンプキンポタージュ	きなこ ベーコン	牛乳 海藻 生クリーム	人参 南瓜 パセリ	キャベツ きゅうり 玉葱 セロリ	パン 砂糖	油 バター	800 23.9 32.0 3.3
15	月	梅ご飯	○	鶏肉の香味焼き 竹輪入りさっぱりサラダ 酒々井味噌の根菜ごま汁	鶏肉 竹輪 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 人参	梅 長葱 にんにく 生姜 キャベツ ごぼう	米 砂糖 里芋	ごま 油	810 39.1 21.4 4.8
酒々井小 6年2組リクエスト献立				ハンバーグ トマトソース 花野菜サラダ(ドレッシング) わかめスープ はちみつレモンゼリー	ハンバーグ ベーコン	牛乳 わかめ	トマト フロッコリー 人参	玉葱 コーン カリフラワー えのき	米 砂糖 ゼリー	油 ごま	934 28.2 28.7 4.0
17	水	ご飯	○	いとより鯛クリームチーズフライ 大豆の磯煮 キャベツの味噌汁 栗汁グミ 青りんご	いとより鯛 鶏肉 大豆 油揚げ 生揚げ 味噌	牛乳 チーズ ひじき	人参 江戸菜	キャベツ もやし 長葱	米 砂糖 グミ	油	843 33.0 25.1 3.0
18	木	ご飯	○	シューマイ 2個 ハンサンスー 麻婆豆腐	シューマイ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 にら	もやし きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 長葱	米 マロニー 砂糖 てんぷん	ごま 油 ごま油	873 34.7 27.6 3.7
食育の日				菜の花コロッケ(ソース) いかサラダ 苺ヨーグルト	ベーコン ウィンナー いか	牛乳 ヨーグルト	人参 ヒーマン 菜の花	にんにく 玉葱 エリンギ きゅうり レモン	スパゲティ じゃが芋 パン粉 砂糖	油 ごま	835 30.1 37.8 5.1
22	月	ご飯	○	わかさぎのフリッター 3個 元氣の出るサラダ キャベツのカレースープ 野菜果実ゼリー	わかさぎ 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 フロッコリー	にんにく キャベツ きゅうり コーン	米 砂糖 じゃが芋 ゼリー	油 ごま油	807 26.9 26.8 2.6
酒々井小 6年1組リクエスト献立				鶏の唐揚げ 1個 ほうれん草和風サラダ 酒々井味噌の豚汁 みかん	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 人参	生姜 にんにく ごぼう もやし えのき 大根 蒟蒻 長葱 みかん	米 てんぷん 砂糖 里芋	油	875 36.9 25.9 3.5
24	水	麦ご飯	○	厚焼き玉子 納豆和え 肉じゃが	卵 納豆 かつお節 豚肉	牛乳	小松菜 人参 さやいんげん	もやし 玉葱 しらたき	麦 米 じゃが芋 砂糖	油	855 35.2 21.1 2.9
酒々井小 6年3組リクエスト献立				鉄鍋餃子 棒棒鶏サラダ ピリ辛味噌ラーメンスープ お米のタルト	豚肉 餃子 鶏肉 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜 にら	にんにく 生姜 キャベツ コーン 長葱 蒟蒻 きゅうり もやし	中華種 タルト	油 ごま油	816 34.9 27.7 4.7
26	金	ご飯	○	ほっけの昆布醤油焼き 切干大根のサラダ さつま汁 ヨーグルトレーズン	ほっけ 蒲鉾 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 江戸菜	切干大根 きゅうり ごぼう 大根 長葱	米 さつま芋 ヨーグルトレーズン	ごま 油	809 33.0 19.9 2.9
29	月	菜飯	○	鯖味噌煮 えのき茸の酢の物 けんちん汁	鯖 かに蒲 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜	きゅうり えのき 大根 ごぼう 干し椎茸 長葱	米 砂糖 里芋		832 32.0 25.5 4.0
30	火	麦ご飯	○	温野菜サラダ(ドレッシング) ハヤシソース ぼんかん	豚肉	牛乳 生クリーム	フロッコリー 人参 グリーンピース トマト	カリフラワー コーン にんにく 玉葱 しめじ ぼんかん	米 麦 じゃが芋	油	864 27.3 26.0 1.2
31	水	黒糖パン (みかんジャム)	○	チーズオムレツ(ケチャップ) キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー	卵 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 グリーンピース トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく 生姜 玉葱	パン ジャム じゃが芋	油	833 35.1 26.7 3.8

★1月分給食費の口座振替日は、12月25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		838
たんぱく質: 27.0~41.5g		31.7
脂質: 18.4~27.7g		25.6
食塩相当量: 2.5g未満		3.5

謹賀新年 🎉🎊🎋🎍🎌🎏🎑🎒🎓🎔🎕🎖🎗🎘🎙🎚🎛🎜🎝🎞🎟🎠🎡🎢🎣🎤🎥🎦🎧🎨🎩🎪🎫🎬🎭🎮🎯🎰🎱🎲🎳🎴🎵🎶🎷🎸🎹🎺🎻🎼🎽🎾🎿🏀🏆🏈🏊🏋🏌🏍🏎🏏🏐🏑🏒🏓🏔🏕🏖🏗🏘🏙🏚🏛🏜🏝🏞🏟🏠🏡🏢🏣🏤🏥🏦🏧🏨🏩🏪🏫🏬🏭🏮🏯🏰🏱🏲🏳🏴🏵🏶🏷🏸🏹🏺🏻🏼🏽🏾🏿

みなさんはどんなお正月を過ごしましたか?お正月はおせち料理や雑煮などのおいしい行事食がたくさんあります。食べ過ぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続き、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早起きと早寝を心がけ、運動不足を解消して食生活を見直しましょう。  
今年も、みなさんに安心・安全・おいしい給食を提供していきますので、楽しみにしていってください。

**今月の酒々井産**



味噌  
15日:根菜ごま汁  
23日:豚汁

コシヒカリ  
1等米 さつま芋 キャベツ 大根 長ねぎ

