



1月献立予定表



中学校
神崎町給食センター

2024年

日	曜日	献立名			主な材料とその働き						栄養価		
		主食	牛乳	おかず	【赤】主に体の組織をつくる		【緑】主に体の調子を整える		【黄】主にエネルギーとなる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分相当量(g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
10	水	ごはん	○	ポークカレー わかめサラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 玉ねぎ にんにく	もやし きゅうり 枝豆 りんご	米 じゃがいも	サラダ油 カレーパウダー	829	29.4	2.7
11	木	リクエスト ココア揚げパン	○	ツナサラダ 白菜のクリーム煮 りんご	ツナ ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	ブロッコリー 人参 りんご コーン	きゅうり キャベツ 白菜 玉ねぎ しめじ レモン	パン ミルメーク きび砂糖 米粉	大豆油 オリーブオイル バター	788	28.6	3.2
☆鏡開き献立☆													
12	金	ごはん(しそひじき)	○	赤魚の塩こうじ漬け焼き みそドレサラダ 白玉汁 まんてん黒豆	赤魚 油揚げ なると かつお節	黒豆 ひじき こんにゃく 鶏肉	牛乳 人参 ほうれん草 干しいたけ 長ねぎ	キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ	米 砂糖 白玉	サラダ油 ごま油 ごま	765	34.7	2.5
15	月	ごはん	○	白花豆のコロッケ ブロッコリーのアーモンド和え 豚肉と野菜のみそ煮	豚肉 ハム みそ かつお節	牛乳 白花豆 厚揚げ	ブロッコリー 人参 しょうが	ごぼう 大根 枝豆 こんにゃく	米 パン粉 小麦粉 砂糖	大豆油 アーモンド サラダ油	830	29.1	2.2
16	火	ごはん	○	ホッケのスタミナ漬け焼き 神崎産れんこんのきんぴら じゃがいものみそ汁 カル鉄ヨーグルト	ホッケ 豚肉 油揚げ かつお節	牛乳 こんにゃく ヨーグルト みそ	人参 こまつな	れんこん 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油	761	32.8	2.2
17	水	ごはん	○	ビビンバ 春雨サラダ 一口ぶどうゼリー	豚肉 ハム	牛乳	パプリカ ほうれん草 人参 しょうが	もやし 長ねぎ きゅうり にんにく	米 春雨 砂糖 ゼリー	ごま ごま油 サラダ油	811	33.7	2.9
18	木	リクエスト ゆで中華麺	○	みそラーメンの汁 揚げ餃子(2個) マヨごぼうサラダ	豚肉 かつお節 みそ 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 チンゲンサイ にんにく 長ねぎ	ニラ ごぼう きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ コーン	中華麺 餃子の皮 ごま	マヨネーズ 大豆油 サラダ油 ごま油	767	30.9	3.0
19	金	ごはん	○	鶏井 神崎産れんこんツナサラダ いよかん	鶏肉 ツナ	牛乳 ひじき	さやいんげん パプリカ きゅうり もやし	玉ねぎ 長ねぎ えのき れんこん いよかん	米 砂糖	ドレッシング サラダ油	852	30.9	2.3
22	月	ごはん	○	ミートボールのケチャップ煮込み 鈴木麴店さんの塩こうじ炒め 抹茶大豆	鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	ピーマン 人参 枝豆	キャベツ 玉ねぎ もやし にんにく	米 澱粉	サラダ油 オリーブオイル	789	29.5	2.7
23	火	ごはん	○	厚揚げの中華煮 切干大根のナムル 紫芋もち	豚肉 厚揚げ ハム うずらの卵	えび 牛乳	チンゲンサイ 人参 切干大根 もやし	玉ねぎ たけのこ きゅうり 干しいたけ しょうが	米 砂糖 澱粉	サラダ油 ごま ごま油 紫芋もち	805	29.4	2.6

全国学校給食週間(24日から30日まで)

24	水	ごはん(千葉県産の味付けのり)	○	さけの塩焼き キャベツのたくあん和え 豚汁 リクエスト たまごプリン	さけ 豚肉 みそ かつお節	牛乳 のり こんにゃく	人参 人参	キャベツ 大根 こんにゃく ごぼう	米 プリン 里芋	ごま	778	39.6	2.6
☆香取郡市統一献立☆													
25	木	米粉パン(チョコクリーム)	○	鶏肉のチーズ焼き 神崎産さつまいものサラダ トマトとレタスの玉子スープ	鶏肉 ツナ ベーコン たまご	牛乳 チーズ	人参 こまつな トマト	にんにく レタス 玉ねぎ	パン チョコクリーム さつまいも 澱粉	ドレッシング オリーブオイル	836	43.4	3.3
26	金	ごはん	○	千葉県産いわしのかば焼き風 磯和え 神崎産根菜のみそ汁	いわし 鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳 のり こんにゃく	ほうれん草 人参 長ねぎ	しょうが えのき れんこん ごぼう	米 澱粉 砂糖 さつまいも	大豆油 サラダ油	835	32.4	2.9
29	月	ごはん	● コヒ	照り焼きハンバーグ 人参ツナサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 豚肉 ツナ 豆腐	牛乳 わかめ みそ かつお節	人参 こまつな	きゅうり 枝豆 大根 長ねぎ	米 ミルメーク 砂糖 澱粉	ドレッシング	816	33.0	3.0
30	火	ごはん(千葉県産大豆の納豆)	○	サバの旨味干し焼き こんにゃくのピリ辛炒め のっぺい汁	納豆 油揚げ 豚肉 かつお節	さば 牛乳 こんにゃく	人参 こまつな ほうれん草	しらたき しょうが 大根 コーン	米 里芋 澱粉 砂糖	ごま油	803	35.3	2.6
31	水	わかめごはん	○	具だくさんおでん ポテトサラダ 豆乳プリンタルト	ちくわ イカボール かんもどき うずらの卵	ハム わかめ こんにゃく かつお節 さつま揚げ	牛乳 豆腐	人参 きゅうり コーン 大根 こんにゃく	米 じゃがいも タルト 砂糖	マヨネーズ	831	28.7	2.8

※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。
裏面もご覧ください。

☆1月12日(金)鏡開き献立について☆
お正月かざってあった鏡もちを木づちや手で割って食べて、一年間の無病息災をねがう行事です。
一年間元気でいられるようお願いをこめて、白玉汁のおもちを食べてくださいね♪
また、黒豆は「まめに はたらく、まめに くらす」意味があり、おせちに欠かせません。黒豆もよくかんで
あじわってください(*´▽`*)
※鏡開きは、1/11(木)です。毎週木曜日は、パン・めんの日のため、次の日の1/12(金)を鏡開き献立にしました。

学校給食摂取基準	830 27.0~ 41.5 2.5g未満
----------	--------------------------------