

1 月中学校予定献立表

令和5年度

春日部市学校給食センター

日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
10 水	○	【お正月献立】					
		七草風ごはん		米		ひろしまな みずな だいごんの葉	836
		白玉雑煮		白玉だんご	とり肉 油揚げ	だいごん にんじん ごぼう ねぎ こまつな	29.5
		和風きんぴら包み焼き			和風きんぴら包み焼き		
		紅白なます		砂糖		だいごん にんじん ゆず	
		抹茶プリン		抹茶プリン			
11 木	○	ごはん		米			853
		チゲ鍋汁		油	とり肉 焼き豆腐	しょうが だいごん にんじん たけのこ ねぎ はくさいキムチ きくらげ にら しらたき	26.9
		春巻き		春巻き 油			
		野菜の中華味噌炒め		油 ごま油	ぶた肉 生揚げ みそ	キャベツ もやし にんにく こまつな とうもろこし	
12 金	○	コッペパンスライス		パン			851
		焼きそば		油 蒸し中華めん	ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ もやし	37.6
		クリスピーチキン			クリスピーチキン		
		ごぼうナサラダ ノンオイルごまドレッシング		ごま ドレッシング	ツナ	こまつな にんじん ごぼう きゅうり	
15 月	○	ごはん		米			825
		さばの塩焼き			さば		31.5
		じゃがいものみそ汁		じゃがいも	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	だいごん ねぎ こまつな えのきたけ	
		くきわかめの炒め煮		油 砂糖	くきわかめ さつま揚げ	にんじん ごぼう こんにゃく	
16 火	○	タンメン		中華めん 油 ごま ごま油	ぶた肉	しょうが にんじん たまねぎ もやし きくらげ にら はくさい キャベツ チンゲンサイ メンマ	809
		肉まん		肉まん			36.9
		中華ハムサラダ			ハム	こまつな にんじん きゅうり	
17 水	○	ごはん		米			836
		カレイフライ ボトルソース		油	カレイフライ		28.1
		ラビオリスープ		ラビオリ	フランクフルト	はくさい にんじん たまねぎ パセリ えのきたけ	
		彩り野菜のサラダ サウザンドドレッシング		ドレッシング		にんじん キャベツ こまつな とうもろこし パプリカ	
18 木	○	ごはん		米			833
		焼きナゲット3個 ボトルケチャップ			チキンナゲット		32.3
		切り干しだいごんの煮物		油 砂糖	さつま揚げ	切り干しだいごん にんじん	
		いももち汁		いももち	とり肉 豆腐 油揚げ	だいごん にんじん こんにゃく えのきたけ	
19 金	○	【北海道の料理】					
		ごはん		米			826
		にしんの竜田揚げ		油	にしんの竜田揚げ		29.2
		三平汁		じゃがいも	さけ 豆腐	だいごん にんじん ねぎ	
		ごまみそあえ		砂糖 ごま油 油 ごま	みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし	
		ハスカップゼリー		ゼリー			
22 月	○	ごはん		米			850
		マーボー豆腐		油 砂糖 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 とり肉 みそ 豆腐	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ にら	35.4
		蒸しシューマイ 3個			シューマイ		
		もやしのごま風味		ごま油 ごま		もやし きゅうり こまつな	
23 火	○	あんかけうどん		地粉うどん かたくり粉	ぶた肉	しょうが にんじん だいごん ねぎ こまつな	835
		ちくわの磯辺揚げ 2個		小麦粉 油	ちくわ のり		36.6
		切り干しだいごんのあえ物		砂糖 ごま油	ツナ ひじき	切り干しだいごん きゅうり にんじん もやし	
24 水	○	麦ごはん		米 麦			829
		冬野菜カレー		油 さつまいも カレールウ	ぶた肉 だいず 牛乳 ミルクカルシウム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいごん カリフラワー トマト	28.0
		海草サラダ 柑橘ドレッシング		ドレッシング	わかめ こんぶ くきわかめ とさかのり ひじき	キャベツ きゅうり	
25 木	○	ごはん		米			827
		筑前煮		油 砂糖 さといも	とり肉 ちくわ	にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく だいごん さやいんげん	36.8
		さわらの西京焼き			さわらの西京漬け		
		野菜のごま醤油あえ		ごま ごま油	しらす干し	キャベツ こまつな もやし きゅうり にんじん	
26 金	○	ココア揚げパン		パン 砂糖 油 ココア			844
		さつまいもシチュー		油 さつまいも ホワイトルウ	とり肉 ミルクカルシウム 牛乳	にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ とうもろこし ブロッコリー こまつな	28.8
		ほうれんそうオムレツ ボトルケチャップ			ほうれんそうオムレツ		
		カリフラワーサラダ ノンオイルフレンチドレッシング		ドレッシング		さやいんげん とうもろこし きゅうり パプリカ カリフラワー	
29 月	○	ごはん		米			830
		ハンバーグデミグラスソース		デミグラスソース	ハンバーグ	たまねぎ マッシュルーム	33.1
		レンズまめのスープ		油	レンズまめ ぶた肉	にんにく にんじん たまねぎ はくさい しめじ こまつな	
		グリーンサラダ たまねぎドレッシング		ドレッシング		ブロッコリー きゅうり さやいんげん キャベツ	
30 火	○	【神明貝塚献立】					
		古代米ごはん		米 赤米			805
		ますの塩焼			ます		40.0
		山菜の澄まし汁			ほたて	わらび みずな えのきたけ やまうど なめこ たけのこ こまつな しめじ	
		さといもの煮物		油 さといも くり 砂糖	とり肉 だいず	にんじん だいごん	
31 水	○	ごはん		米			807
		焼きぎょうざ 3個			ぎょうざ		30.4
		中華こんにゃくサラダ			とり肉	きゅうり キャベツ もやし こんにゃく	
		中華たまごスープ		はるさめ ごま油 かたくり粉	豆腐 卵	とうもろこし たまねぎ ほうれんそう にんじん	

* 牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。 * スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。

* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
								レチノール当量	B1	B2	C	
学校給食摂取基準	kcal	g (%)	%	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
生徒(12~14歳)	830	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%		2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上
月の平均栄養量	831	32.6(15.7)	24.0	121.2	3.2	457	4.8	343	0.75	0.60	36	7.3