2024年　1月の献立（成東学校給食センター中学校）

〈　ごあいさつ　〉

あけましておめでとうございます。年末年始はどのように過ごされたでしょうか。
新しい1年が子どもたちと保護者の皆様にとって幸多き年となりますよう、お祈り申し上げます。
本年もよろしくお願いいたします。

日付	主食	おかず	ｴﾈﾙｷﾞｰ ﾀﾝﾊﾟｸ質	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
10 （水）	ごはん	さけのなかおちカツ、　だしまきたまご、　マカロニいため てりやきミートボール、　こうやどうふのふくめに、　りんご、　ぎゅうにゅう	942kcal 33.1g	鮭、ゼラチン、かつお節、卵、豚肉、鶏肉 高野豆腐、牛乳	米、小麦粉、パン粉、砂糖、マヨネーズ 油、澱粉、マカロニ、ごま	キャベツ、玉ねぎ、枝豆、いんげん、りんご、レモン果汁
11 （木）	ごはん	ぶたにくのしょうがいため、　キャベツ いかやさいよせやき、　きりぼしだいこんのにもの、　おうとう、　ぎゅうにゅう	1027 33.7	豚肉、たら、いか、油揚げ、牛乳	米、砂糖、油、澱粉	生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ、あおさ、コーン 切干大根、黄桃缶
12 （金）	ちらしずし	おさかなオムレツ、　とりにくのオレンジやき、　はなやさいのソテー しょうちくばいかまぼこ、　キャラメルプリン、　ミニトマト、　ぎゅうにゅう	929 20.8	卵、鶏肉、たら、牛乳	米、砂糖、油、マヨネーズ、澱粉	かんぴょう、筍、れんこん、椎茸、生姜、いよかん みかん、オレンジ、カリフラワー、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、ミニトマト
15 （月）	おにぎり(おかか) こくとうパン	とりにくのみそやき、　にんじんしりしり あおのりポテト、　はなやさいサラダ、　パイン、　ぎゅうにゅう	1011 41.7	おから、かつお節、さば節、まぐろ節、鶏肉、みそ 卵、ツナ、豚肉、牛乳	米、砂糖、小麦粉、黒糖、マーガリン 油、じゃがいも	のり、人参、あおさ、カリフラワー、ブロッコリー、パイン缶
16 （火）	ごはん	ハンバーグきのこたまねぎソース、　ハーフコーンのあまに、　チキンナゲット ほうれんそうのソテー、　ひじきのサラダ、　りんご、　ぎゅうにゅう	937 29.6	卵、豚肉、鶏肉、牛肉、脱脂粉乳、牛乳	米、バター、砂糖、澱粉、油 小麦粉、ごま	玉ねぎ、しめじ、コーン、ほうれん草、人参、ひじき 枝豆、りんご、レモン果汁
17 （水）	ハヤシライス	プレーンオムレツ、　えびフライ、　ポテトサラダ あんず、　ぎゅうにゅう	871 25.2	豚肉、卵、えび、牛乳	米、小麦粉、砂糖、澱粉、油 パン粉、じゃがいも、マヨネーズ	マッシュルーム、玉ねぎ、グリーンピース、コーン、ブロッコリー、あんず缶
18 （木）	おにぎり(さけ) クリームクロワッサン	にくだんごのホワイトソース、　かぼちゃのあまに しおゆでえだまめ、　はなみかん、　ミニトマト、　ぎゅうにゅう	919 28.5	鮭、卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉、牛肉 牛乳	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、澱粉 パン粉、油、バター	のり、玉ねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ、枝豆、みかん ミニトマト
19 （金）	チャーハン	やきそば、　はるまき、　バンバンジーサラダ、　えびシュウマイ ブロッコリーのスープに、　パイン、　ぎゅうにゅう	987 29	なると、豚肉、ゼラチン、鶏肉、卵、たら えび、牛乳	米、小麦粉、油、澱粉、春雨 砂糖、ごま油、ごま	ねぎ、パプリカ、キャベツ、生姜、人参、筍 玉ねぎ、椎茸、きゅうり、ブロッコリー、パイン缶
22 （月）	ごはん	あかうおのてりやき、　わふうオムレツ、　きんぴらごぼう にくじゃが、　りんご、　ぎゅうにゅう	791 30.9	赤魚、かまぼこ、卵、豚肉、牛乳	米、澱粉、砂糖、油、じゃがいも こんにゃく	こねぎ、ごぼう、人参、玉ねぎ、りんご、レモン果汁
23 （火）	ごはん	サイコロステーキ、　やさいとわかめのとうにゅうよせ、　もやしいため にんじんあまに、　いんげんソテー、　おうとう、　ぎゅうにゅう	916 24.4	鶏肉、牛肉、豆乳、豚肉、牛乳	米、砂糖、米粉、澱粉、油	玉ねぎ、レモン果汁、かぼちゃ、わかめ、人参、もやし いんげん、黄桃缶
24 （水）	コロッケパン ハムチーズパン	チキンナゲット、　あつやきたまご、　ボロネーゼスパゲッティ バターブロッコリー、　フルーツゼリー、　ミニトマト、　ぎゅうにゅう	904 31.6	卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉、クリームチーズ、かつお節 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン、パン粉、じゃがいも 澱粉、油、バター	玉ねぎ、人参、コーン、ブロッコリー、パイン缶、みかん缶 ミニトマト
25 （木）	いなりずし チーズロール	とりにくのてりやき、　ビーフンいため、　かにかまぼこ しおゆでえだまめ、　ほうれんそうのなめたけあえ、　りんご、　ぎゅうにゅう	989 40.2	油揚げ、卵、チーズ、鶏肉、豚肉、いとより えそ、たら、えび、かに、牛乳	米、砂糖、小麦粉、マーガリン、はちみつ 油、澱粉、米粉	りんご、人参、キャベツ、枝豆、ほうれん草、えのき レモン果汁
26 （金）	ポークカレーライス	プレーンオムレツ、　レバーフライ、　コールスローサラダ あんず、　ぎゅうにゅう	924 23.8	豚肉、脱脂粉乳、チーズ、卵、鶏レバー、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、澱粉、砂糖 はちみつ、油、バター、パン粉、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、トマト、バナナ、りんご、にんにく キャベツ、コーン、ブロッコリー、あんず缶
29 （月）	ごはん	ハンバーグブラウンソース、　あおのりポテト、　スパゲティ にんじんあまに、　ほうれんそうとベーコンのソテー、　りんご、　ぎゅうにゅう	980 27.3	卵、豚肉、鶏肉、牛肉、牛乳	米、砂糖、小麦粉、澱粉、じゃがいも 油	玉ねぎ、あおさ、人参、ほうれん草、りんご、レモン果汁
30 （火）	ケチャップライス	チキンカツ、　はなやさいのソテー、　えびシュウマイ だいがくいも、　ミニトマト、　ぎゅうにゅう	985 26.1	鶏肉、卵、たら、えび、牛乳	米、バター、油、パン粉、小麦粉 砂糖、澱粉、さつまいも、黒糖、ごま油、ごま	マッシュルーム、トマト、人参、カリフラワー、ブロッコリー、玉ねぎ レモン果汁、ミニトマト
31 （水）	おにぎり(こんぶ) ツナマヨネーズパン	いかフリッターのフルーツソース、　ほうれんそうオムレツ、　しおゆでえだまめ コーンバターしょうゆいため、　にんじんあまに、　みかん、　ぎゅうにゅう	997 34.5	ツナ、卵、いか、牛乳	米、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油 マーガリン、澱粉、バター	生姜、のり、昆布、玉ねぎ、野菜ジュース、レモン果汁 パセリ、ほうれん草、枝豆、コーン、人参、みかん缶

〈　一口メモ　〉　月平均　：　脂質36.6g　　食塩相当量2.9g

☆お正月の定番「おせち料理」

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって元気に過ごせたことを祝い神様にお供えする料理のことでした。
地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強くその土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。一品一品に願いや意味が込められていることを話ししながら、おせち料理を伝えてあげてください。

・だてまき・・・巻物(書物)をイメージ。頭が良くなる。知識が豊富になるように。
・くろまめ・・・健康や丈夫という意味。まめまめしく働く。
・昆布巻き(こぶまき)・・・よろこぶというお祝いの意味。祝う・えらくなる。
・栗きんとん(くりきんとん)・・・栗きんとんの黄金色が宝のよう。豊かな年になるように。
・えび・・・えびのように背中が丸くなるまで長生きが出来るように。

＊食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。
＊魚の骨は出来るだけ除いておりますが、まれに骨が残っていることがありますのでご注意ください。
＊アレルゲンの詳細につきましては、アレルゲン一覧表にてご確認ください。

株式会社幼稚園給食
佐倉工場　佐倉市神門４３９　TEL　０４３－４９８－８５００（代）

作成日：2023.12.6