



日	曜日	献立名	牛乳	おもなざいりょうとはたらき			えいようか			
				ち・にく・ほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ちから・ねつになるもの	I値(kcal)	たんぱくしつ(g)	しじつ(g)	えんぶん(g)
7	水	きつねうどん もち米つき肉だんご ひじきとツナのサラダ 紅白ゼリー	○	牛乳 あぶらあげ かまぼこ ふたにく ひじき ツナ にぼしこ	しめじ はくさい にんじん ながねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり	うどん さとう もちこめ あぶら ゼリー	786	33.8	30.6	4.0
8	木	ごはん 春巻き 塩こんぶあえ 厚揚げのみそ汁	○	牛乳 ふたにく かまぼこ こんぶ あつあげ みそ にぼしこ	にんじん もやし こまつな だいこん たまねぎ	こめ こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら はるさめ	805	23.6	23.5	2.9
9	金	麦ごはん 松風焼き 紅白なます 雑煮	○	牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ なると にぼしこ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ほうれんそう ながねぎ	こめ むぎ さとう こむぎこ	744	28.6	13.4	3.2
13	火	麦ごはん あじいそべフライ 胡麻あえ 豚肉と大根の煮物	○	牛乳 あじ のり ふたにく さつまあげ	もやし にんじん こまつな だいこん こんにゃく グリーンピース しょうが	こめ むぎ パンこ あぶら さとう ごま	837	33.0	25.8	2.3
14	水	ぶどうパン 日向小リクエスト ほうれん草グラタン 花野菜ソテー フルーツポンチ	○	牛乳 チーズ ベーコン	ほうれんそう にんじん レモン ぶどう カリフラワー ブロッコリー しめじ もも パイン みかん	パン マカロニ あぶら さとう ゼリー	887	25.0	24.3	2.1
15	木	ごはん えびとれんこんのよせ揚げ こまつなのおかかあえ なめこ汁	○	牛乳 えび たら かつおぶし にぼしこ とうふ わかめ みそ	れんこん こまつな コーン にんじん もやし なめこ だいこん ながねぎ	こめ パンこ あぶら	769	28.7	22.3	2.7
16	金	麦ごはん とり肉のレモンバジル焼き ツナソテー 肉だんごスープ	○	牛乳 とりにく ツナ	バジル レモン たまねぎ えのき ほうれんそう たけのこ にんじん キャベツ しめじ	こめ むぎ あぶら	787	31.4	27.3	2.5
19	月	ごはん ハンバーグきのこソースがけ グリーンサラダ 白菜のスープ アセロラゼリー	○	牛乳 ふたにく かまぼこ	えのき しめじ トマト にんじん キャベツ きゅうり こまつな はくさい コーン アセロラ	こめ さとう ドレッシング じゃがいも ゼリー	792	26.7	19.7	2.8
20	火	麦ごはん たらコーンフレークフライ ブロッコリーのじゃこあえ 野菜スープ	○	牛乳 たら じゃこ ベーコン	ブロッコリー にんじん きゅうり はくさい たまねぎ しめじ ビーマン	こめ むぎ コーンフレーク あぶら さとう	796	27.8	24.3	3.0
21	水	ちゃんぽんめん シューマイ コーンサラダ	○	牛乳 ふたにく えび いか なると	にんじん しいたけ たまねぎ はくさい ながねぎ コーン キャベツ	ちゅうかめん こむぎこ ドレッシング	828	39.3	27.4	3.2
22	木	ごはん 厚焼きたまご ごしきあえ おでん	○	牛乳 たまご かまぼこ こんぶ あげボール はんぺん ちくわ	キャベツ にんじん コーン こんにゃく だいこん こまつな	こめ ごま さとう さといも	825	33.8	21.4	3.6
23	金	麦ごはん 大富小リクエスト とり肉のから揚げ いそかあえ とうふのみそ汁	●	牛乳 とりにく ちくわ とうふ のり あぶらあげ みそ にぼしこ	しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい しめじ	こめ むぎ ミルメーク こめこ あぶら でんぶん	828	33.7	22.5	3.2
26	月	ごはん 学校給食週間 くじらメンチカツ しそひじきあえ けんちん汁 給食週間フルーツゼリー	○	牛乳 くじら ひじき にぼしこ とうふ	はくさい こまつな だいこん ごぼう たまねぎ にんじん こんにゃく	こめ パンこ あぶら さといも ゼリー	885	30.6	24.4	3.2
27	火	麦ごはん 焼きぎょうざ なまあげのマーボ炒め わかめのすまし汁	○	牛乳 ふたにく わかめ かまぼこ にぼしこ なまあげ	しょうが にんにく コーン にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ながねぎ はくさい	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	794	29.2	20.3	3.6
28	水	食パン(いちごジャム) 白身魚フライ スパゲッティサラダ コンソメスープ	○	牛乳 たら ハム かまぼこ	いちご にんじん はくさい いんげん きゅうり	パン ジャム じゃがいも パンこ あぶら スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ	809	29.6	32.8	3.4
29	木	ごはん とり肉のてり焼き ピーナッツあえ たまごスープ ヨーグルト	○	牛乳 とりにく ベーコン たまご ヨーグルト	ほうれんそう キャベツ えのき たまねぎ にんじん こまつな	こめ さとう ピーナッツ でんぶん	789	37.7	19.1	2.9
30	金	ポークカレーライス たこてん ごぼうサラダ いちご	○	牛乳 ふたにく かまぼこ たこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース ごぼう コーン きゅうり いちご	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま ドレッシング	895	33.2	24.3	3.4

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

今月の平均栄養素量	815	30.9	23.7	3.0
中学生の 学校給食摂取基準	830	27.0 ~41.5	18.4 ~27.7	2.5 未満



1月11日は鏡開き

鏡開きとは、正月の間飾っておいた鏡餅を神棚から下げて、健康を願いながら食べる行事です。

餅を小さくするのに包丁などの刃物を使用するのは、武士の切腹を連想させるため、縁起が悪いとされ、木づちや手でわります。また、「わる」ではなく、「開く」という縁起の良い言葉が使用されます。



1月の給食費納入期限は2月2日です。口座振替の方は預金残高をご確認ください。
山武市のホームページに、月の献立表と給食の写真を毎日掲載しています。
レシピも掲載していますので、ご覧ください。

地産地消

米 : 南郷・成東地区 にんじん: 睦岡地区
もやし: 大網白里市 小松菜: 山武市
長葱 : 旧 成 東 町 きゅうり: 九十九里町
大根 : 山武市

学校給食週間の26日に地産地消献立を実施します。
山武市内産・山武郡市内産の食材を多く使っています。