



1月予定献立表



流山市立おおたかの森中学校

日	曜日	はし	牛乳	献立名	赤 (1. 2群)	緑 (3. 4群)	黄 (5. 6群)	熱量(エネルギー) (kcal)	
					たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	炭水化物・脂質 主にエネルギーとなる	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
8	水			根菜カレーライス ツナサラダ みかん	牛乳 豚肩ロース チーズ ツナ	玉ねぎ 人参 蓮根 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン みかん	米 里芋 サラダ油 バター 小麦粉 砂糖	916 Kcal	25.7 368 30.7 2.9
9	木			七草ご飯 ネギすきじゃが チバくん焼き印入り厚焼き卵 白菜の味噌汁 黒豆の甘煮	牛乳 卵 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 黒豆	春の七草 (せり、なずな、ごぎょう、 はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ) 玉ねぎ 人参 白滝 分葱 白菜 長ねぎ 小松菜	米 ごま じゃが芋 サラダ油 砂糖 水あめ	932 Kcal	38.5 532 26.6 3.6
10	金			ちらし寿司 手巻きのみり 赤魚の白醤油焼き ひじきの炒り煮 お雑煮	牛乳 油揚げ のり 赤魚 ひじき 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 なた	筍 椎茸 いんげん 白滝 人参 しめじ 大根 小松菜	米 砂糖 サラダ油 白玉もち	815 Kcal	37.0 442 19.7 3.9
14	火			ほうれん草のクリームスパゲティ 海藻サラダ 米粉の原宿ドック(チョコクリーム)	牛乳 ベーコン チーズ 海藻 わかめ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ バター 小麦粉 ごま サラダ油 米粉 原宿ドック	800 Kcal	28.3 481 30.5 2.9
15	水			ご飯 鯖の文化干し 大根と鶏肉の春雨煮 沢煮梅	牛乳 鯖 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 油揚げ	大根 人参 生姜 いんげん ごぼう 筍 長ねぎ 小松菜 えのき	米 砂糖 春雨	834 Kcal	36.9 400 23.2 3.3
16	木			チキンカツバーガー 千キャベツ 和風ポトフ フルーツの苺ジュレ和え	牛乳 鶏肉 豚肉	キャベツ 大根 かぶ かぶの葉 人参 玉ねぎ セロリ 苺 みかん パイン 黄桃	コッペパン パン粉 サラダ油 じゃが芋 砂糖	846 Kcal	32.4 396 27.2 3.0
17	金			鶏ごぼうおこわ ししゃもフライ ほうれん草のごま和え のっぺい汁	牛乳 鶏肉 ししゃも 豆腐 油揚げ	ごぼう 椎茸 ほうれん草 もやし キャベツ 人参 大根 小松菜 こんにゃく	もち米 うるち米 砂糖 サラダ油 ごま 里芋	805 Kcal	30.3 558 24.6 2.6
20	月			パエリア オムレツのトマトソースかけ さつま芋の米粉スープ	牛乳 えび いか あさり 鶏肉 卵 白花豆 チーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン 赤ピーマン トマト 白菜 しめじ ほうれん草	米 サラダ油 砂糖 さつま芋 米粉 バター	814 Kcal	30.2 399 23.8 2.8
21	火			梅ちりめんご飯 肉豆腐 すまし汁 みかんゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ 豆腐 豚肉 鶏肉 かまぼこ わかめ	梅干し 玉ねぎ 人参 えのき 長ねぎ いんげん 小松菜 みかん	米 ごま サラダ油 砂糖	803 Kcal	34.7 543 20.8 2.3
22	水			ご飯 小袋ふりかけ 鱈のチリソースかけ ナムル 中華卵スープ ヨーグルト	牛乳 鱈 鶏肉 豆腐 なた 卵 わかめ ヨーグルト	玉ねぎ キャベツ もやし ほうれん草 人参 長ねぎ	米 サラダ油 砂糖 ごま	844 Kcal	35.2 470 23.8 3.2
23	木			きつねうどん 厚揚げの味噌炒め 手作り黒ごまマフィン	牛乳 鶏肉 油揚げ なた 豚肉 厚揚げ 卵	人参 小松菜 長ねぎ 筍 玉ねぎ 白菜 にんにく 生姜	うどん 砂糖 サラダ油 小麦粉 黒ごま バター 生クリーム	817 Kcal	34.3 461 36.4 3.7
24	金			全国学校給食週間(24日~30日) オランダ料理が登場します! わかめご飯 獅子の照り焼き 流前煮 かぶと油揚げの味噌汁	牛乳 わかめ 鱈 鶏肉 うずら卵 ちくわ 豆腐 油揚げ 味噌	人参 ごぼう 蓮根 筍 こんにゃく いんげん かぶ かぶの葉 長ねぎ	米 ごま 里芋 砂糖	867 Kcal	39.9 453 27.7 3.7
27	月			野沢菜チャーハン 蓮根と豚肉の中華炒め 白菜とうずら卵中華スープ おやき(小豆)	牛乳 ちりめん 豚肉 鶏肉 うずら卵 豆腐 小豆	野沢菜 長ねぎ 人参 筍 玉ねぎ 蓮根 ピーマン 赤ピーマン 白菜 小松菜	米 サラダ油 ごま 小麦粉 砂糖	831 Kcal	30.5 471 24.6 3.7
28	火			五穀ひじきご飯 ほっけ一夜干し きんぴらごぼう せいがか餅入りすまし汁	牛乳 ひじき ほっけ 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 かまぼこ	ごぼう 人参 白滝 えのき 長ねぎ 小松菜	米 五穀(麦、煎り米、金ごま、ひえ、あ わ) サラダ油 白ごま 砂糖 せいがか餅	819 Kcal	35.4 440 18.0 3.1
29	水			鯛の蒲焼き丼 アーモンド和え 流山野菜(水菜、大根、小松菜)味噌汁 千葉県産米のムース	牛乳 鯛 わかめ 油揚げ 豆腐	人参 キャベツ もやし ほうれん草 大根 長ねぎ 小松菜	米 サラダ油 砂糖 アーモンド ムース	836 Kcal	31.1 505 27.2 3.2
30	木			丸パン りんごのジャム グリルチキンのクリームソースかけ スタンプット ミートボールのトマトスープ	牛乳 鶏肉 ミートボール(豚・鶏)	玉ねぎ しめじ パセリ 人参 マッシュルーム キャベツ セロリ トマト りんご	パン 砂糖 生クリーム オリーブオイル じゃが芋 バター	813 Kcal	32.4 331 24.8 3.7
31	金			五目ごはん ハタハタの竜田揚げ 磯香和え 石狩汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ハタハタ かまぼこ のり 鮭 味噌	人参 椎茸 白滝 いんげん ほうれん草 もやし 大根 玉ねぎ こんにゃく ごぼう コーン	米 砂糖 じゃが芋 サラダ油 バター	810 Kcal	36.5 393 23.4 3.4

この日は「はしの日」です。必ずはしを持ってきて下さい

1月 月けましておめでとうございま

本年もどうぞよろしくお願い致します！！

新年を迎え、今年の目標は、たてましたか？給食室は新たな気持ちで今年もおいしい、安全・安心な給食を目標にがんばっていきたいと思います！みなさんも、しっかり食べて丈夫な体をつくれるようにがんばりましょう！

学校給食摂取基準と今月の充足率

エネルギー(Kcal)	830Kcal	100%
蛋白質(g)	32.0g	104%
脂質(g)	27.3g	93%
カルシウム(mg)	450mg	99%
塩分相当量(g)	2.5g	130%

