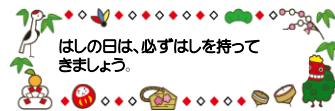




# 1月予定献立表



令和元年度  
流山市立東部中学校

日	曜日	はし	牛乳	献立名 (主食・主菜・副菜・他)	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	
					肉 魚 卵 大豆 豆類 大豆製品	牛乳 乳製品	小魚 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 (淡色野菜) 果物	穀類 いも類 砂糖類	油脂類 脂肪の多い食品	たんぱく質 (g)
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		脂質 (g)	食塩相当量 (g)
8	水			ポークカレーライス ツナサラダ みかん	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ チーズ	人参	しょうが 玉ねぎ にんにく キャベツ しょうり きのこ みかん	米 小麦粉 じゃがいも	油 バター	840	Kcal
9	木	○		菜飯 厚焼き卵 炒り鶏 雑煮汁 ミルメーク(いちご)	卵 鶏肉 ちくわ なると	牛乳 わかめ	大根の葉 人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう 大根 いちご	米 さといも 砂糖 白玉もち こんにやく	油 ごま油	862	Kcal
10	金	○		ご飯 鱈(たら)のチリソースかけ ナムル 水ぎょうざ	鱈 豚肉	牛乳	小松菜 人参 チンゲンサイ	長ねぎ しょうが もやし 玉ねぎ キャベツ にんにく	米 でんぷん 砂糖 ぎょうざの皮	油 ごま油 ごま	837	Kcal
14	火			オムライス 冬の旬野菜シチュー フルーツのアセロラゼリー和え	鶏肉 卵	牛乳 生クリーム チーズ	人参 ピーマン 青ねぎ	玉ねぎ 白菜 マッシュルーム 長ねぎ アセロラ りんご パイナップル	米 小麦粉 砂糖	油 バター	884	Kcal
15	水	○		ご飯 鯖(さば)の文化干し ねぎすきじゃが 白菜の味噌汁	鯖 豚肉 油揚げ 味噌 豆腐	牛乳 わかめ	人参 青ねぎ 小松菜	長ねぎ 玉ねぎ 白菜	米 じゃがいも しらたき 砂糖	油	845	Kcal
16	木			ベーコンとツナのトマトスパゲティ ポトフ かぼちゃとさつまいものマフィン	ベーコン ツナ 豚肉	牛乳 チーズ	ピーマン トマト かぶの葉 かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ かぶ セロリ マッシュルーム	スパゲティ 砂糖 じゃがいも 小麦粉 さつまいも	オリーブオイル バター ごま	772	Kcal
17	金			キムチチャーハン ひじきの春巻き にら玉スープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 なると 豆腐 卵	牛乳 ヨーグルト ひじき	人参 にら	長ねぎ 白菜 大根 ごぼう だけのこ ぶなしめじ	米 春雨 砂糖 小麦粉 でんぷん 春巻きの皮	油 ごま油 ごま	802	Kcal
20	月			ミルクパン いかフライレモン醤油ソース ひじきと大根のサラダ 白菜と鶏肉のスープパスタ	いか 卵 大豆 鶏肉	牛乳 ひじき	小松菜 トマト	コーン 大根 マッシュルーム キャベツ にんにく 玉ねぎ 白菜 レモン	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 スパゲティ	油 ごま油 ごま オリーブオイル	845	Kcal
21	火	○		青ねぎと長ねぎの担々麺 カシューナッツの揚げ煮 みかんタルト	豚肉 味噌 鶏肉	牛乳	人参 青ねぎ チンゲンサイ ピーマン	にんにく しょうが 長ねぎ もやし みかん	中華めん さつまいも でんぷん 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油 カシューナッツ	892	Kcal
22	水			カレーピラフ フルーツミックスゼリー ねぎ入りジャーマンポテト 豆入りコーンチャウダー	ツナ あさり ベーコン 鶏肉 いんげん豆	牛乳	人参 ピーマン	コーン 玉ねぎ パイナップル にんにく 長ねぎ 桃 コーン ぶどう りんご	米 じゃがいも 小麦粉	油 オリーブオイル バター	853	Kcal
23	木	○		ご飯 鮭(さけ)の青ねぎとひよこ豆のせ焼き 鶏肉と大根の照り煮 豆乳の味噌汁	鮭 油揚げ ひよこ豆 鶏肉 豆乳 うすら卵 味噌	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん 青ねぎ	大根 長ねぎ しょうが	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ(卵なし) ごま	816	Kcal
* * 1月24日~30日は全国学校給食週間です * *												
24	金	○		鯛(いわし)のかば焼き丼 菜の花のからし和え かぶの味噌汁 みかん	鯛 油揚げ 味噌	牛乳	菜の花 人参 かぶの葉	もやし かぶ 玉ねぎ 長ねぎ みかん	米 砂糖 でんぷん	油	830	Kcal
27	月			野沢菜チャーハン 厚揚げの中華炒め 青ねぎ卵スープ おやき(小豆)	豚肉 鶏肉 厚揚げ 豆腐 なると	牛乳 わかめ	野沢菜 青ねぎ 人参	長ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ	米 砂糖 でんぷん 小麦粉	油 ごま油 ごま	787	Kcal
28	火	○		ほうとう じゃがいものそぼろ煮 梨のパイ	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳	かぼちゃ 人参 さやいんげん	大根 長ねぎ 玉ねぎ 梨	ほうとう じゃがいも こんにやく 砂糖 パイ皮 でんぷん	油	761	Kcal
29	水	○		たこ飯 肉豆腐 せんべい汁 デコボン	たこ 油揚げ 豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	ごぼう しょうが えのきだけ 長ねぎ 大根 白菜 デコボン	米 もち米 砂糖 しらたき 小麦粉	油	809	Kcal
30	木			黒糖コッペパン レアチーズ風ムース チキンのクリームソースかけ ヒュッツポット キャベツスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	人参 小松菜	ぶなしめじ 玉ねぎ キャベツ コーン ブルーベリー レモン	パン じゃがいも 砂糖	オリーブオイル 油 バター	886	Kcal
31	金	○		ご飯 ししゃもの磯辺フライ キャベツのごま和え さつまい	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 ししゃも 青のり	人参 小松菜	キャベツ もやし 大根 長ねぎ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 さつまいも	油 ごま油 ごま	841	Kcal

\*食材購入の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。

### ☆1月の行事食☆

○1/24(金)~1/30(木)の全国学校給食週間に、各地の郷土料理や流山市と関わりのある地域の料理を取り入れています。  
 ○11月、12月に引き続き、今月は地産地消献立として、**東部中学校の2年生**が考えた献立が入っています。  
 1/14(火)の冬の旬野菜シチュー、1/16(木)かぼちゃとさつまいものマフィン、1/20(月)白菜と鶏肉のスープパスタ、  
 1/21(火)青ねぎと長ねぎの担々麺、1/22(水)ねぎ入りジャーマンポテト、1/28(火)梨のパイです！  
 この献立には、長ねぎや青ねぎ、白菜、小松菜、さつまいも、梨など、千葉県や流山市で多く収穫されている農産物を使います。

### 今月の平均栄養価

エネルギー	833kcal
たんぱく質	31.0g
脂質	25.3g
カルシウム	419mg
食塩相当量	3.2g