



2020年 1月 予定献立表



市川市立福栄中学校

日・曜日	献立	主な使用食材の食品群						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		1群 筋肉や血液を作る	2群 骨や歯を作る	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 身体を動かすエネルギー	6群 効率のよいエネルギー源	
8水	○ ご飯					米	880 kcal	
	チキンカレー	鶏肉, 白花豆		にんじん	にんにく, しょうが, 玉葱	じゃがいも	30.4 g	
	ひじきとかぼちゃのマリネ	鶏肉	干ひじき	かぼちゃ, にんじん	きゅうり, 玉葱	砂糖	22.3 g	
	ヨーグルト		ヨーグルト (牛乳)				2.5 g	
9木	○ セサミトースト					食パン, 砂糖	828 kcal	
	鱈クリームシチュー	タラ, ベーコン, 豆乳	牛乳, チーズ	にんじん, プロッコリー	玉葱, しめじ	じゃがいも, 小麦粉	26.4 g	
	かぶサラダ				かぶ, キャベツ, きゅうり	砂糖	36.0 g	
	果物 (キウイフルーツ)		(牛乳)		キウイフルーツ		2.9 g	
10金	○ 昆布御飯	鶏肉	こんぶ	にんじん	だけのこ, 干し椎茸	米, こんにゃく	800 kcal	
	千草焼き	鶏肉, 卵	しらす干し	にんじん	ねぎ	砂糖	32.8 g	
	大根の甘酢漬け				大根	砂糖	19.2 g	
	白玉雑煮	鶏肉, 油揚げ		にんじん, 小松菜	ごぼう, 大根, かぶ	白玉餅	3.5 g	
	果物 (みかん)		(牛乳)		みかん			
14火	○ ご飯					米	790 kcal	
	酢豚	豚肉, うすら卵		にんじん	れんこん, だけのこ	じゃがいも, 砂糖	29.8 g	
	ワンタンスープ	豚肉, なた巻		にんじん	ねぎ, もやし	ワンタンの皮	24.4 g	
			(牛乳)				2.3 g	
15水	○ 小豆ご飯	あずき				米	836 kcal	
	松風焼き	鶏肉, みそ, 卵		にんじん	ねぎ, しょうが	パン粉, 砂糖	34.9 g	
	大豆とじゃこの田作り	大豆	じゃこ			かたくり粉, はちみつ	28.2 g	
	沢煮椀	豚肉	(牛乳)	にんじん, さやえんどう	ごぼう, 干し椎茸		3.0 g	
16木	○ キムチ焼きうどん	豚肉		にんじん, 小松菜	玉葱, 白菜	うどん	831 kcal	
	中華あえ	鶏肉			きゅうり, もやし	砂糖	27.3 g	
	チヂミ	ベーコン, じゃこ, 卵		にら		じゃがいも, 小麦粉	26.7 g	
	フルーツ白玉		(牛乳)		みかん缶, バイン缶, もも缶	白玉もち, 砂糖	2.7 g	
17金	○ ご飯					米	885 kcal	
	ソースカツ	豚肉				小麦粉, パン粉, 砂糖	33.5 g	
	けんちん汁	鶏肉, 豆腐, 油揚げ		にんじん	大根, ごぼう, ねぎ	里芋, こんにゃく	24.7 g	
	じゅうねんあえ			小松菜, にんじん	キャベツ	砂糖	3.1 g	
	りんごゼリー		(牛乳)		りんごジュース	砂糖		
20月	○ ご飯					米	799 kcal	
	ぶり大根	ぶり			ねぎ, 大根, ゆず	砂糖	33.1 g	
	小松菜のふりかけ	かつお節	じゃこ	小松菜			20.5 g	
	けんちん汁	豚肉, 豆腐		にんじん	大根, まいだけ, ねぎ	里芋, こんにゃく	3.0 g	
	果物 (デコボン)		(牛乳)		デコボン			
21火	○ コッペパン					パン	772 kcal	
	ジャーマンオムレツ	卵			玉葱, グリンピース	じゃがいも	33.2 g	
	クラムチャウダー	ポイル, 豆乳	牛乳, チーズ	にんじん, プロッコリー	玉葱, マッシュルーム	小麦粉, パスタ	29.4 g	
	わかめサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ, とうもろこし	砂糖	2.9 g	
	果物 (スイートスプリング)		(牛乳)		スイートスプリング			
22水	○ スパゲッティ (袋)					スパゲッティ	887 kcal	
	カレーミートソース	豚肉		にんじん	玉葱, セロリー		31.1 g	
	キャベツごまサラダ	ハム		にんじん	キャベツ, きゅうり		30.2 g	
	さつまいもパインケーキ	卵	ヨーグルト (牛乳)		パイン缶	小麦粉, さつまいも	5.3 g	

日・曜日	献立	主な使用食材の食品群						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		1群 筋肉や血液を作る	2群 骨や歯を作る	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 身体を動かすエネルギー	6群 効率のよいエネルギー源	
23木	○ ご飯					米	757 kcal	
	いかの香味だれ	イカ			ピーマン, 赤ハブチカ	ねぎ, しょうが	29.1 g	
	中華スープ	ベーコン			江戸菜	えのき, 舞茸, 白菜	21.5 g	
	チキンサラダ	鶏肉		にんじん	キャベツ, とうもろこし	砂糖	2.7 g	
	キャロットゼリー		(牛乳)			キャロットゼリー		
24金	○ ご飯					米	784 kcal	
	さんが焼き	イワシ, 卵, おから			しょうが, ねぎ	パン粉	34.2 g	
	豚汁	豚肉, 油揚げ, みそ		にんじん, 江戸菜	ねぎ, 大根, ごぼう	里芋, こんにゃく	24.0 g	
	ほうれん草のしらすあえ		しらす (牛乳)	ほうれん草	キャベツ		2.4 g	
27月	○ ご飯					米	858 kcal	
	豚肉くわ焼き	豚肉					32.8 g	
	さつま汁	鶏肉, 油揚げ, みそ		にんじん, 葉ねぎ	大根, ごぼう	さつまいも	25.7 g	
	ひじきの煮物	油揚げ	ひじき	にんじん, さやいんげん		こんにゃく, 砂糖	3.5 g	
	果物 (みかん)		(牛乳)		みかん			
28火	○ ご飯					米	854 kcal	
	ひとくちおでん	がんもどき, つみれ, うすら卵	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく	29.1 g	
	市川海苔の佃煮	のり				砂糖	19.8 g	
	ツナサラダ	ツナ		江戸菜	キャベツ, きゅうり	砂糖	3.4 g	
	芋ようかん		寒天 (牛乳)			さつまいも, 砂糖		
29水	○ 炊き込みご飯	油揚げ, 鶏肉		にんじん	干し椎茸, ごぼう	米, 砂糖	794 kcal	
	鮭の竜田揚げ	サケ			しょうが	かたくり粉	38.1 g	
	かきたま汁	卵		にんじん	干し椎茸, ねぎ		24.6 g	
	小松菜煮びたし	かつお節		小松菜	キャベツ	砂糖	3.7 g	
	果物 (みかん)		(牛乳)		みかん			
30木	○ ご飯					米	867 kcal	
	大豆と枝豆のかき揚げ	大豆, ちくわ			枝豆, ねぎ	小麦粉, 米粉	29.8 g	
	じゃがいものみそ汁	油揚げ, みそ	わかめ	小松菜		じゃがいも	24.8 g	
	ごぼうと切り干しのサラダ		(牛乳)	にんじん, さやいんげん	ごぼう, 切干し大根	砂糖	3.1 g	
	鱈の角煮	イワシ						
31金	○ ターメリックライス					米	856 kcal	
	ハヤシライス	豚肉, ひよこ豆		にんじん, トマト	玉葱, マッシュルーム	小麦粉, 砂糖	28.6 g	
	マセドアンサラダ	鶏肉	チーズ	にんじん	きゅうり, とうもろこし	じゃがいも, 砂糖	24.8 g	
	プリン		(牛乳)		プリン		2.1 g	

※ (牛乳) はパックの牛乳です

栄養素の基準値	今月の平均値
830kcal	828 kcal
34.0 g	31.4 g
25.0 g	25.1 g
2.5 g	3.1 g

※今月から2年生が家庭科の授業で考えた献立を取り入れていきます。
よく味わっていただきましょう。
27日 (月) 2年2組の「6つの食品群で健康な体を作ろう」
29日 (水) 2年1組の「体の芯までポッカポカ給食」



食育の日



食育の日

毎月19日は「食育の日」です。今年度は食育の日に全国の郷土料理を紹介します。
今月は「ソースカツ、じゅうねんあえ (福島県)」です。

- ★食材等の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。
- ★材料表記は一部です。食物アレルギーをお持ちで、詳細の材料を知りたい方は、アレルギー対応をご希望ください。
- ☆食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。
- ☆給食当番は週末にエプロン等を持ち帰り、次の人が気持ちよく使えるように洗濯をして週始めに必ず学校に持ってきてきましょう。