

2023



# 1月の予定献立表



市川市立妙典中学校

一口メモ	日 曜	主 食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主 な 食 品						I類	kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
					主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる						
					1群	2群	3群	4群	5群	6群					
水が冷たい時季ですが、給食前にはしっかりと手洗いをしましょう。	10	火	鮭ふりかけご飯	ちくわの磯辺揚げ れんこんの炒め煮 豆腐団子汁 果物(りんご)	鮭・ちくわ・豚肉・鶏肉・豆腐	牛乳・青のり	人参 小松菜	れんこん・大根・白菜・長ネギ・干し椎茸	米・砂糖	油・ごま	835	32.1	23.3	3.0	
	11	水	ご飯	松風焼き・納豆和え みそ汁 白玉雑煮 いちごのムース	鶏肉・卵・納豆・かつお節	牛乳	ほうれん草 小松菜・人参	長ネギ・生姜・白菜・大根・干し椎茸	米・パン粉 砂糖・白玉	油・ごま	856	34.9	23.8	2.6	
11日(水)は鏡開きにちなんで汁物に白玉餅を使って雑煮にしています。	12	木	スパゲティ	カレーミートソース 海藻サラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳・海藻 粉チーズ ヨーグルト	人参 ピーマン	にんにく・生姜・セリ・玉ねぎ・マッシュルーム・大根・きゅうり	スパゲティ 砂糖	油	871	34.2	27.7	2.9	
	13	金	小豆ご飯	鮭の竜田揚げ 塩昆布白菜 肉じゃが	小豆・鮭・豚肉	牛乳 塩昆布	人参	生姜・白菜・きゅうり・玉ねぎ	米・もち米 砂糖 じゃが芋	油・ごま	849	35.6	21.5	2.6	
13日(金)は15日(日)の小正月にちなんで小豆ご飯にしました。小正月には、小豆がゆを食べる風習があります。小豆の赤には神秘的な力があり、疫病よけのまじないになっていました。今でも祝い事があると赤飯を炊きますが、これも同じ風習からといえます。	16	月	中華丼	ポテト春巻き 中華きゅうり	豚肉・いか・生揚げ・うすらの卵	牛乳 チーズ	人参	にんにく・生姜・玉ねぎ・葱・きくらげ・白菜・きゅうり	米・砂糖 春巻きの皮 じゃが芋	油・ごま マネーア	879	31.5	29.0	2.4	
	17	火	ご飯	厚揚げの田楽 白滝のソテー いり鶏煮 果物(オレンジ)	生揚げ・豚肉・鶏肉・ちくわ・うすらの卵	牛乳	人参 小松菜	生姜・コーン・しめじ・たけのこ・ごぼう・干し椎茸	米・砂糖 里芋	油	823	33.8	21.6	2.4	
	18	水	ロールパン	鶏肉のマ・ルト 焼き イタリアンサラダ 冬野菜のクリーム煮 果物(りんご)	鶏肉・マ・ルト	牛乳・チーズ 生クリーム	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・かぶ・カリフラワー・にんにく・きゅうり・キャベツ	パン じゃが芋	油 バター	808	34.4	31.6	3.5	
	19	木	中華おこわ	揚げしゅうまい ナムル ニラ玉スープ 甘夏ゼリー	焼き豚・大豆・すげとうだら・豚肉・卵・豆腐	牛乳	人参・にら 小松菜 ほうれん草	たけのこ・生姜・長ネギ・もやし	米・もち米 しゅうまいの皮 砂糖	油 ごま	819	34.7	28.4	2.9	
20	金	ご飯	豆腐ハバ・グデミグラソース 野菜ソテー ABCスープ	豚肉・豆腐・卵・ウイナー・マ・ルト	牛乳	ほうれん草 人参・小松菜	玉ねぎ・えのき茸・キャベツ	米・砂糖 パン粉 じゃが芋	油 バター	877	31.3	26.7	2.6		
1月の24日から30日は全国学校給食週間です。27日(金)は行徳の海でとれた海苔を使って佃煮にします。  【のりの佃煮】作り方 ①板海苔を適当な大きさに切り、約6倍の水でふやかす。(10分程放置) ②水にとってぐずぐずになったら、調味料(しょう油・砂糖・みりん・酒)を入れ、水分がなくなるまで弱火で煮る。	23	月	二色丼	ごま和え 吉野汁 果物(りんご)	卵・鶏肉・豆腐・油揚げ	牛乳	ほうれん草 小松菜・人参	生姜・白菜・ごぼう・大根・長ネギ	米 砂糖	油・ごま	825	34.8	24.6	2.4	
	24	火	カレーピラフ	豆腐ナゲット フレンチブロッコリー 白菜とほたてチャウダー	豚肉・豆腐・ツナ・卵・マ・ルト・ほたて	牛乳 粉チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・マッシュルーム・白菜	米・砂糖 小麦粉	油 バター	821	32.7	30.5	2.9	
	25	水	ほうとう	天ぷら(いか・さつまいも) 磯和え チョコチップ蒸しパン	豚肉・油揚げ・いか・卵	牛乳	南瓜 ほうれん草 小松菜・人参	大根・ごぼう・長ネギ・えのき茸・もやし	ほうとう 小麦粉 さつま芋	油・ごま チョコチップ	814	32.4	27.7	2.5	
	26	木	ひじきご飯	鱈のさんが焼き さつま芋汁 みかんゼリー	鶏肉・油揚げ・卵・いわし	牛乳 ひじき	人参 しその葉 小松菜	長ネギ・生姜・ごぼう・しめじ・大根	米・麦 砂糖・パン粉 さつま芋	油・ごま	845	36.3	24.1	2.8	
	27	金	ご飯 のりの佃煮	はたはたのから揚げ 白菜のおかか和え 肉豆腐	かつお節・豚肉・豆腐	牛乳 はたはたのり	ほうれん草 小松菜	白菜・長ネギ・玉ねぎ・しめじ	米・砂糖	油・ごま	817	33.6	24.2	2.4	
	30	月	親子丼	大根ツナサラダ 豚汁	鶏肉・卵・かまぼこ・ツナ・豚肉・豆腐	牛乳 のり	人参	玉ねぎ・きゅうり・ごぼう・大根・長ネギ	米・砂糖 里芋	油 マネーア	847	37.9	25.9	2.9	
	31	火	ご飯	ししゃもパ・リ揚げ 黒こしょう炒め 卵と豚肉のはちみつ煮 ババ・アミかん	豚肉・うすらの卵	牛乳 ししゃも	小松菜 人参・こねぎ	長ネギ・生姜・ごぼう・しめじ・大根	米 春巻きの皮 はちみつ	油	903	37.0	28.8	2.2	

☆ 食材料の都合等により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。



1月の平均値	843	34.2	26.2	2.7
栄養量の基準値	830	34.0	25.0	2.5