



1月分献立表

(給食回数16回)



八千代町立学校給食センター

日	曜日	献立名	おもな材料と体内での働き						栄養価	
			おもに体をつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
1群 魚・肉・卵・豆・豆制品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂					
10	水	カレーうどん 牛乳 ちやわんむし あおりんごゼリーあえ ミニいそべもち	とりにく レバー たまご	脱脂粉乳 牛乳	にんじん	もやし たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが しいたけ えだまめ りんご もも パインアップル ナタデココ	ソフトめん でんぶん こむぎこ ゼリー さとう もちこ さとう	あぶら	635 803	22.2 26.8
11	木	あげパン 牛乳 ブロッコリーとかまぼこのサラダ【マヨネーズ】 おぞうに	かまぼこ たまご とりにく かつおぶし	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	だいこん しいたけ	コッペパン さとう	あぶら マヨネーズ	662 801	22.0 26.1
12	金	ごはん 牛乳 ハンバーグわふうおろしソースかけ キャベツとちくわのサラダ じゃがいものみそしる	とりにく ぶたにく ちくわ たまご あぶらあげ みそ	牛乳		たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい	ごはん パンこ さとう	ごまドレッシング	635 802	23.6 28.6
15	月	にょくごはん(むぎごはん にくそぼろ たまごそぼろ) 牛乳 こまつなのスープ ミニみかんゼリー(小1こ 中職2個)	ぶたにく だいず たまご とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが えのきたけ たまねぎ しいたけ みかん	むぎごはん さとう でんぶん ゼリー さとう	あぶら	630 799	24.5 29.4
16	火	かみかみこんだて ごはん 牛乳 さばのみりんぼし にんじんしりしり こんさいのみそしる	さば たまご まぐろ かつおぶし とうふ みそ	牛乳			ごはん さとう		650 809	25.3 30.1
17	水	とりなんばんうどん 牛乳 さつまいもでんぶん おでん	とりにく あぶらあげ うずらたまご さつまあげ	牛乳	にんじん	ながねぎ はくさい たまねぎ えのきたけ	ソフトめん さつまいも こむぎこ でんぶん	あぶら あぶら	659 830	26.5 32.9
18	木	しよくパン チョコレートクリーム 牛乳 しろみぎかなのレモンペッパーフライ ポーキーベーンズ はくさいとベーコンのスープ	ホキ だいず ぶたにく ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト にんじん パセリ	レモン たまねぎ はくさい たまねぎ とうもろこし	しよくパン チョコレートクリーム パンこ こむぎこ	あぶら オリーブあぶら	661 808	25.2 30.5
19	金	カレーライス(ごはん カレーシチュー) のむヨーグルト(ブルーベリーあじ) チキンナゲット(小2こ 中職3個) こんにゃくサラダ	だいず レバー とりにく ちくわ	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご ブルーベリー にんにく こんにゃく もやし きゅうり	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ドレッシング(塩だれ)	681 876	21.5 26.7
22	月	兼中2年 古澤颯心さん 希望こんだて ごはん 牛乳 メンチカツ かいそうサラダ かぶのみそしる パニラアイスふうデザート(学配)	とりにく ぶたにく きゅうりにく あぶらあげ みそ たまご ゼラチン	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり かぶのはくさい たまねぎ	ごはん パンこ こむぎこ さとう	あぶら ドレッシング ごま	719 891	19.6 23.4
23	火	地産地消 八千代の日こんだて わかめごはん 牛乳 さわらのてりやき キャベツのごまあえ はくさいとくだんごのスープ	さわら かつおぶし とりにく	わかめ 牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	キャベツ はくさい たまねぎ しいたけ とうもろこし しょうが	ごはん さとう でんぶん はるさめ パンこ でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら あぶら	607 758	24.9 29.8
24	水	けんちんうどん 牛乳 とりてん フルーツヨーグルトあえ	とうふ みそ とりにく	牛乳	にんじん	ごぼう ながねぎ こんにゃく だいこん しいたけ しょうが にんにく もも パインアップル アロエ りんご オレンジ	ソフトめん でんぶん(こむぎこ) ゼリー さとう	ごまあぶら あぶら	685 878	27.2 33.8
25	木	コッペパン いちごジャム&マーガリン 牛乳 チーズオムレツ こまつなのソテー トマトシチュー	たまご ウインナー だいず ぶたにく	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	こまつな にんじん ブロッコリー トマト	とうもろこし たまねぎ にんにく	コッペパン いちごジャム さとう こむぎこ でんぶん	マーガリン あぶら あぶら バター	645 810	23.1 28.8
26	金	学校給食週間記念日こんだて ごはん 牛乳 さけのさいきょうやき たくあんあえ とんじり プリン(学配)	さけ みそ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 脱脂粉乳	こまつな にんじん	キャベツ だいこん だいこん ながねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん さとう さとう さといも さとう カラメルソース	ごま ごまあぶら あぶら あぶら	661 809	27.2 32.4
29	月	むぎごはん 牛乳 ほうぎょうざ マーボーどうふ いよかん	ぶたにく とりにく とうふ ぶたにく だいず とりにく みそ	牛乳	にら にんじん トマト	キャベツ たまねぎ ながねぎ しょうが ながねぎ しいたけ にんにく しょうが いよかん	むぎごはん パンこ さとう こむぎこ でんぶん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	679 819	23.9 27.6
30	火	きょうどりょうり~ほっかいどうの味~ ごはん オレンジジュース ホッケのいそべフライ れんこんサラダ スープカレー	ホッケ とりにく ウインナー うずらたまご レバー ぶたにく だいず みそ	あおりのり 脱脂粉乳	にんじん	オレンジジュース れんこん きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが にんにく りんご	ごはん パンこ こむぎこ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ごまドレッシング バター	701 885	22.6 28.2
31	水	みそラーメン 牛乳 にたまご なまクリームあえ	ぶたにく だいず みそ たまご	牛乳 なまクリーム	にんじん にら	もやし たまねぎ しょうが にんにく パインアップル もも アロエ	ちゅうかめん さとう さとう	あぶら ごま アーモンド	653 835	26.5 32.1

※都合により、献立内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
 ※この献立表に記載されている食品は、主な材料で調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工食品に含まれるアレルギー等、
 使用食材のすべては記載しておりません。
 (アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方はアレルギー用予定献立表および加工食品成分表をご確認ください。)
 ※魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。
 ※減塩のため、しょうゆやソース等は使用を控えています。ご協力をお願いします。

今月は八千代町で栽培された「米(コシヒカリ)」「やさい(はくさい ながねぎ きゅうり)」を使用します。
 近隣の市町村からは「にんじん こまつな キャベツ だいこん さつまいも にら れんこん その他」を使用しています。

1月の給食で使用する「白菜」は、
JA常総ひかり八千代地区「秋冬白菜部会」から
 10日(水)・17日(水)・29日(月)の給食で使用する「長ねぎ」は、
「常総地域農業振興協議会」より無償でご提供いただきます。

◆物価高騰の影響を受けている子育て世帯の負担軽減のため、令和5年度7月～3月まで、小中学校給食費無償化を実施します◆