

学校給食献立予定表

千葉市新港
学校給食センター
☎241-1291

令和6年1月分

— Bコース —

| 日曜 | 献立名 | 主に体の組織をつくる食品 | | 主に体の調子を整える食品 | | 主にエネルギーになる食品 | | 栄養量 | | | | |
|-----|---|--|----------------------|---|--|---|-------------------------|-----------------|--------------|-----------------|-----------------|--------|
| | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 米・パン・めん・ いも・砂糖 | 油脂 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食塩相当量 (g) | |
| 10水 | キャロットパン 牛乳 カレーうどん ささみのから揚げレモンソースかけ 油揚げのからし和え | 豚肉 鶏肉 油揚げ なたと | 牛乳 | にんじん こまつな | たまねぎ しめじ ねぎ レモン果汁 キヤベツ もやし ごぼう しょうが | キャロットパン うどん 砂糖 米粉 でん粉 | 油 ごま | 791 | 41.4 | 26.9 | 3.4 | |
| 11木 | 🍷伝統料理(正月料理)を味わう献立🍷 ごはん 牛乳 松風焼き 雑煮 りんごきんとん | 鶏肉 油揚げ かまぼこ | 牛乳 | にんじん こまつな | ごぼう だいこん えのきたけ りんご缶 たまねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが | 米 さつまいも もち 砂糖 パン粉 | 油 ごま | 796 | 31.1 | 16.5 | 2.1 | |
| 12金 | 🍷受験生応援献立🍷 かつ丼(ごはん とんかつ かつ丼の具) 牛乳 五目きんぴら | 鶏肉 豚肉 卵 凍り豆腐 さつま揚げ 大豆 | 牛乳 こんぶ | にんじん さやいんげん | しょうが たまねぎ 干しいたけ えのきたけ グリーンピース ごぼう | 米 しらたき こんにゃく 砂糖 でん粉 パン粉 | 油 ごま油 ごま | 812 | 31.7 | 25.7 | 2.3 | |
| 15月 | 麦ごはん 牛乳 あじのさんが焼き すき焼き煮 シャキシャキ和え | 豚肉 あじ たら 焼き豆腐 | 牛乳 ひじき | にんじん | たまねぎ はくさい 干しいたけ えのきたけ ねぎ れんこん ごぼう とうもろこし キャベツ しょうが たけのこ | 麦 米 しらたき 油ふ 砂糖 パン粉 でん粉 | 油 ごま油 ごま | 787 | 34.8 | 21.8 | 3.0 | |
| 16火 | ごはん 牛乳 さばの甘酢あんかけ 水炊き ほうれん草のおひたし | 鶏肉 さば 豆腐 | 牛乳 | にんじん みずな ほうれんそう | えのきたけ はくさい にんにく しょうが もやし たまねぎ しめじ 切干しいたけ ねぎ | 米 はるさめ 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 | 856 | 34.6 | 31.3 | 2.7 | |
| 17水 | スパイシーピラフ 牛乳 鶏肉のバジル焼き ツナチーズポテト アーモンド小魚 | 豚肉 鶏肉 ベーコン チーズ まぐろ 大豆 ひよこ豆 | 牛乳 チーズ かたくちいわし | にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン バジル パセリ | にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし レモン果汁 かんびょう | 米 玄米 じゃがいも 砂糖 | 油 オリーブ油 アーモンド バター | 834 | 38.2 | 35.4 | 2.7 | |
| 18木 | セルフコロッケパン (薄切り食パン コロッケのソースかけ) 牛乳 じゃがいもと豆のクリーム煮 海そうの和え物 小袋塩ドレッシング | 鶏肉 豚肉 豚肉 白いんげん豆 豆乳 | 牛乳 海そうミックス | にんじん こまつな かぼちゃ | たまねぎ エリンギ とうもろこし はくさい もやし | 食パン じゃがいも 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 | 油 塩ドレッシング | 837 | 31.2 | 29.8 | 3.3 | |
| 19金 | ミートボールハヤシ(ごはん) 牛乳 チーズオムレツ ぼんかん | 豚肉 鶏肉 卵 白いんげん豆 | 牛乳 チーズ | にんじん トマト | たまねぎ しめじ りんご缶 しょうが にんにく エリンギ ぼんかん | 米 じゃがいも 砂糖 でん粉 | 油 | 845 | 35.7 | 23.9 | 2.4 | |
| 22月 | ごはん 牛乳 しゅうまい(2個) キムチチヂメ 鶏肉とカシューナッツの炒め物 | 豚肉 鶏肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん にら 赤ピーマン 青ピーマン | にんにく しょうが だいこん はくさい えのきたけ はくさいキムチ もやし たまねぎ 干しいたけ たけのこ | 米 砂糖 はるさめ でん粉 小麦粉 パン粉 小麦粉 | 油 ごま油 ごま カシューナッツ | 873 | 34.4 | 28.8 | 3.0 | |
| 23火 | そばめし 牛乳 ししゃものスパイス揚げ(2尾) 小松菜のチャプチェ 豆乳ドーナツ | 豚肉 鶏肉 卵 かつお節 かまぼこ | 牛乳 ししゃも あおさ | にんじん こまつな | たまねぎ キヤベツ しょうが エリンギ かんびょう とうもろこし | 米 玄米 はるさめ 小麦粉 でん粉 かた焼きそば 砂糖 豆乳ドーナツ | 油 ごま油 ごま | 846 | 31.0 | 30.2 | 3.3 | |
| 24水 | 麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き かきたまみそ汁 のりごま和え | 鶏肉 ぶり 油揚げ 豆腐 卵 | 牛乳 のり | にんじん ほうれんそう こまつな | たまねぎ だいこん えのきたけ しめじ もやし しょうが 切干しいたけ | 米 麦 さといも 砂糖 | ごま ごま油 | 816 | 38.8 | 26.3 | 2.4 | |
| 25木 | 厚切り食パン りんごジャム 牛乳 豆腐グラタン 米粉マカロニのミネストローネ キャロットラペ | 豚肉 豚肉 白いんげん豆 豆腐 たら ほたて | 牛乳 チーズ | にんじん トマト バジル パセリ | たまねぎ エリンギ にんにく セロリ キヤベツ 干しぶどう レモン果汁 とうもろこし | 食パン 小麦粉 じゃがいも 米粉マカロニ 砂糖 りんごジャム | 油 オリーブ油 バター | 790 | 31.0 | 22.2 | 3.0 | |
| 26金 | 🍷学校給食週間特別メニュー🍷 ごはん ひじき入りそばろ 牛乳 かまぼこのキャロットあげ 冬野菜の筑前煮 | 鶏肉 豚肉 うずら卵 かまぼこ 生揚げ | 牛乳 ひじき | にんじん さやいんげん | ごぼう 干しいたけ だいこん れんこん しょうが えだまめ とうもろこし | 米 さといも 砂糖 小麦粉 でん粉 こんにゃく | 油 ごま | 864 | 34.2 | 29.4 | 2.4 | |
| 29月 | ごはん 牛乳 春巻き 豆腐のカレーそばろ煮 中華和え | 豚肉 豆腐 大豆 | 牛乳 | にんじん にら こまつな | しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ かんびょう もやし きくらげ とうもろこし キヤベツ | 米 はるさめ でん粉 小麦粉 砂糖 | 油 ごま油 ごま | 850 | 29.1 | 25.5 | 2.8 | |
| 30火 | やきそばパン(コッペパン ソース焼きそば) 牛乳 五目中華スープ 杏仁ポンチ | 鶏肉 豚肉 かつお節 うずら卵 | 牛乳 わかめ あおさ | にんじん こまつな 青ピーマン | たまねぎ もやし キヤベツ はくさい たけのこ しょうが みかん缶 りんご缶 バイン黄 黄桃缶 | コッペパン 中華めん 豆乳ゼリー | 油 ごま油 ごま | 796 | 30.1 | 32.0 | 3.4 | |
| 31水 | ごはん スティック納豆 牛乳 信田煮 さつま汁 ピリ辛こんにゃく | 鶏肉 豚肉 卵 かつお節 豆腐 油揚げ さつま揚げ 納豆 | 牛乳 | にんじん こまつな | ごぼう だいこん たけのこ たまねぎ れんこん | 米 こんにゃく 砂糖 小麦粉 さつまいも | 油 ごま油 | 799 | 29.4 | 24.8 | 2.5 | |
| | | | | | | | | 平均栄養量 | 825 | 33.5 (16.2%) | 26.9 (29.3%) | 2.8 |
| | | | | | | | | 基準値 | 830 | 13~20% | 20~30% | 2.5g未満 |

- ・材料の都合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。
- ・豆乳ドーナツ、スティック納豆は学配です。

| 種類 | 産地 | | 種類 | 産地 | |
|---------|------------------|--------------|--------|-------------|-------------|
| | 11月(実施) | 1月(予定) | | 11月(実施) | 1月(予定) |
| 米 | 千葉市 | 千葉市 | じゃがいも | 北海道 | 北海道 |
| パン(小麦粉) | 北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、 | 北海道、埼玉県、群馬県、 | 青ピーマン | 茨城県、宮崎県 | 茨城県、宮崎県 |
| | 千葉県 | 茨城県、千葉県 | ほうれんそう | 千葉県、千葉県、北海道 | 千葉県、千葉県 |
| 牛乳 | 千葉県 | 千葉県 | ねぎ | 千葉県、山形県、青森県 | 千葉県、茨城県 |
| 豚肉 | 千葉県、茨城県、群馬県、山形県、 | 青森県 | にら | 茨城県、栃木県 | 茨城県、栃木県 |
| | 青森県、北海道 | | | | |
| 鶏肉 | 千葉県、岩手県 | 岩手県 | キャベツ | 千葉県、千葉県、群馬県 | 千葉県、千葉県、愛知県 |
| きゅうり | 群馬県 | — | パセリ | 千葉県 | — |
| にんじん | 千葉県、千葉県、北海道 | 千葉県 | はくさい | 茨城県、長野県、北海道 | 茨城県 |
| こまつな | 千葉県 | 千葉県 | いよかん | — | 愛媛県 |
| たまねぎ | 北海道 | 北海道 | りんご | 青森県 | — |
| だいこん | 千葉県、千葉県、神奈川県 | 千葉県 | みかん | 愛媛県 | — |
| もやし | 栃木県 | 栃木県 | ぼんかん | — | 愛媛県 |

給食で使用している主な食材の産地をお知らせします。



1月25日(木)は、給食費等の第7期振替日です。残高の確認をお願いします。引き落としができない場合、2月15日(木)に再振替を行います。(学校給食費に関するお問い合わせ 市保健体育課 電話 245-5909)