



1月よていこんだてひょう(ぜんはん)



※すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

印西市印旛学校給食センター 令和3年1月

日(曜)	献立	おもなしょくひん			エネルギー (kcal) たんぱく質1割-比 (%) 脂質1割-比 (%) 食塩相当量 (g)	
		主に体を作る (あか)	主にエネルギーのもとになる (き)	主に体の調子を整える (みどり)		
7 (木)	ごはん		こめ		651	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.0	
	まつかぜやき	しょうが つ しょうが つ お正月こんだて	とりにく みそ	パンこ さとう ごま	ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ	23.2
	なます		あぶらあげ	さとう ごま	だいこん にんじん きゅうり	2.2
	ななくさいりしらたまそうに		とりにく	しらたま	だいこん にんじん ねぎ しいたけ こまつな ななくさい	
	だいだいのムース			ムース		
8 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		640	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.9	
	ぎょうざ(2こ)	とりにく ぶたにく	ぎょうざのかわ	キャベツ たまねぎ いら	23.6	
	きゅうりとときりぼしだいごんのキムチあえ		ごまあぶら	きゅうり だいこん だいずもやし	2.7	
	はっぼうさい	ぶたにく いか なると	さとう でんぷん あぶら	にんじん たまねぎ もやし たけのこ はくさい きくらげ チンゲンサイ しょうが にんにく		
	ばくがゼリー		ゼリー			
12 (火)	なめし	かがみびら 鏡開きこんだて		こめ	だいごんのは	667
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.7	
	あかうおのいちやほし	あかうお			17.7	
	ほうれんそうとちくわのあえもの	ちくわ あぶらあげ	ごま さとう あぶら ごまあぶら	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし	2.1	
	しらたまあずき	あずき	さつまいも しらたま さとう			
13 (水)	ごはん		こめ		653	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.4	
	メンチカツ (ソース)	ぶたにく とりにく	パンこ あぶら	たまねぎ	27.3	
	ツナとわかめのサラダ	ツナ わかめ	さとう	キャベツ きゅうり にんじん もやし	2.3	
	ぐだくさんみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	さといも	だいこん にんじん こまつな ねぎ		
	りんご			りんご		
	テーブルロール		パン			
14 (木)	ごはん		こめ		644	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.6	
	ホキのバジルやき	ホキ			29.6	
	ブロッコリーとチキンのサラダ	とりにく	あぶら さとう ごま	ブロッコリー にんじん コーン	2.8	
	チリコンカン	ベーコン ぶたにく だいず	じゃがいも パター さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ハセリ		
15 (金)	ごはん		こめ		679	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.8	
	とりのからあげ	とりにく	でんぷん あぶら	にんにく しょうが	29.6	
	わふうあえ	のり	あぶら さとう	ほうれんそう こまつな えのき	2.2	
	とうふとわかめのみそしる	とうふ わかめ みそ		たまねぎ だいこん はくさい		
	アセロラゼリー		ゼリー			
18 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		622	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.3	
	ほたてシュウマイ(低①高②)	ぶたにく ほたて	しゅうまいのかわ	たまねぎ	27.3	
	チョレギサラダ	のり	あぶら さとう ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん きゅうり にんにく	1.8	
	あつあげのピリカラに	なまあげ とりにく	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし はくさい チンゲンサイ しいたけ にんにく しょうが		
19 (火)	わかめうどん	ぶたにく わかめ あぶらあげ	うどん	にんじん こまつな ねぎ しいたけ はくさい	592	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.8	
	あじみそあげだまフライ	あじ みそ	こむぎこ パンこ あぶら		35.4	
	ココロポテトサラダ	ハム	じゃがいも さつまいも マヨネーズ	きゅうり にんじん	2.7	
	はちみつレモンゼリー		ゼリー			
20 (水)	ごはん		こめ		690	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.5	
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	あぶら	しょうが	29.1	
	もやしとはるさめのサラダ		はるさめ さとう ごまあぶら ごま	もやし きゅうり にんじん	2.1	
	だいこんとさといものみそしる	あぶらあげ みそ	さといも	だいこん ねぎ えのき		
ヨーグルト	ヨーグルト					

あけましておめでとうございます

新しい年を迎えました。今年も引き続き安全・安心な給食づくりを心がけてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

1月分給食費の引き落とし日
1月6日(水)



七草

人日の節句(1月7日)に春の七草とよばれる7種類の若菜を入れたおかゆを食べて、1年間、病気をしないで健康にいられるように願います。



せり なすな ごしょう はこべら ほとけのざ すすな(かぶ) すずしろ(だいこん)

※すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応用の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

印西市印旛学校給食センター 令和3年1月

日(曜)	献立	おもなしょくひん			エネルギー(kcal) たんぱく質1材料-比(%) 脂質1材料-比(%) 食塩相当量(g)
		主に体を作る(あか)	主にエネルギーのもとになる(き)	主に体の調子を整える(みどり)	
21 (木)	ごはん		こめ		682
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.4
	てりやきとうふハンバーグ	とうふ とりにく おから	あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん	29.7
	はくさいとしゅんぎくのごまあえ		ごま さとう	はくさい しゅんぎく	2.2
	すましじる	とりにく		にんじん だいこん たけのこ えのき こまつな ししいだけ	
	おこめのタルト		タルト		
22 (金)	ごはん		こめ		676
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.9
	さばのカレーしょうゆやき	さば	さとう		32.6
	こうやとうふのふくめに	こうやとうふ	さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん ししいだけ	2.5
	こんさいのごまじる	みそ	さといも ごま	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	
25 (月)	はつがげんまいごはん		こめ げんまい		650
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.2
	さけのしおやき	さけ			23.5
	たくあんあえ	かつおぶし	ごま	だいこん こまつな もやし にんじん	2.4
	すいとんじる	とりにく	すいとん	だいこん にんじん ごぼう はくさい ししいだけ	
	フルーツゼリー		ゼリー		
	明治22年の献立 日本初の学校給食が山形県ではじまりました。				
26 (火)	コッペパン		パン		715
	いちごジャム		ジャム		13.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31.0
	やさしいコロッケ		じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら	にんじん コーン グリンピース たまねぎ	2.3
	キャベツとコーンのサラダ		あぶら さとう	キャベツ にんじん コーン	
	こめこのまめまめシチュー	とりにく いんげんまめ ひよこまめ スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム	じゃがいも こめこ パター	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ	
昭和25年頃の献立 戦後、アメリカからの物資により日本全国でパン、ミルク、 おかずの給食が提供されるようになりました。					
27 (水)	ごはん		こめ		602
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.7
	いわしバーグ	いわし たら	あぶら パンこ	たまねぎ ごぼう れんこん にんじん	22.7
	なのはなのおひたし	かつおぶし		なのはな ほうれんそう キャベツ にんじん	1.8
	さつまじる	ぶたにく みそ	さつまいも あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい こんにゃく	
	おこめのムース(みかんソース)		ムース		
千葉県いっばい こんだて					
28 (木)	むぎごはん		こめ おおむぎ		655
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.2
	いんザイクんたまごやき	たまご	さとう		27.6
	グリーンサラダ		ごまあぶら さとう ごま	ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ	2.3
	ポークカレー	ぶたにく	じゃがいも あぶら ルウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	
昭和52年頃の献立 これまでの主食はパンでしたが、この頃から米飯給食が はじまりました。					
29 (金)	ごはん		こめ		618
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.3
	とりてん	とりにく	こむぎこ あぶら	にんにく しょうが	23.6
	なっとうあえ	なっとう かつおぶし のり		こまつな キャベツ にんじん もやし	2.0
	こしねじる	ぶたにく みそ	ごまあぶら	ねぎ だいこん はくさい こんにゃく ししいだけ	
	ぼんかん			ぼんかん	
大分県の「とり天」と群馬県の「こしね汁」が登場します。					

※食物アレルギー、給食停止についてご相談のある方は学校へご連絡ください。

※食材の納入状況により、献立を変更する場合がありますのでご理解ご協力をお願いします。

※食材の放射性物質検査結果については給食センターホームページ

<http://inzai.ed.jp/kyusyoku/>に掲載してあります。

	基準	平均
エネルギー(kcal)	650	652
たんぱく質1材料-比(%)	13.0~20.0	16.0
脂質1材料-比(%)	20.0~30.0	27.2
食塩相当量(g)	2.0	2.3

【手洗いマークについて】
1月29日(金)のぼんかんは皮をむいて食べます。給食前にしっかり手を洗い、きれいな手で皮をむいて食べましょう。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・ 菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・ トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ ポタージュスープ・コロッケ・ せんキャベツ・いちごジャム	ソフトめんのカレーあん かけ・牛乳・甘酢あえ・ 果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・ 果物(バナナ)・スープ



※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レゾナンスを参考にしています。