

1月よていこんだてひょう(小学校)

令和6年



東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)



日	よう び	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき				えいようか					
		しゅしよく	牛乳	からだをつくるものになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのものになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	えんぶん (g)				
				おかず									
10	水	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ポークカレー フルーツゼリー	チキンナゲット ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん たまねぎ みかん りんご しょうが にんにく もも バン	こめ パン めん さとう いもいり	ゆし しゅじつ	822	26.7	2.7	
11	木	ごはん	● ヨー	おでん メンチカツ(ソース) ポテトサラダ	はんぺん ぶたにく うずらたまご ちくわ あげボール	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん だいこん きゅうり	こめ じゃがいも こんにやく	あぶら マヨネーズ	745	24.2	2.7	
12	金	シュガートースト	○	ウインナたまごまき ミネストローネスープ みかん	ウイナー たまご ベーコン	ぎゅうにゅう トマト	たまねぎ にんにく みかん	パン グラニューとう じゃがいも マカロニ	オリーブオイル マーガリン	829	25.3	3.3	
15	月	ごはん	○	いりたまご やさしいりぶたそぼろ なめこじる やきプリンタルト	たまご あぶらあげ ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	こめ さとう タルト	752	31.2	2.4	
16	火	ごはん	○	やさしいコロッケ(ソース) ぶたにくのブルコギふう かきたまじる	ぶたにく たまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	あかピーマン にら にんじん	たまねぎ にんにく ながねぎ しいたけ	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら	672	29.2	2.6	
17	水	ごはん	○	チーズかまぼこ ちゅうかどんのぐ マカロニサラダ	チーズ ぶたにく かまぼこ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが もやし キャベツ きゅうり たけのこ コーン	こめ マカロニ	690	29.2	3.1	
18	木	ごはん (のりたまふりかけ)	○	さくらますのマヨネーズフライ きりぼしだいこんのもの とりだんごスープ	ます とりだんご あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりぼしだいこん しいたけ もやし ながねぎ	こめ さとう	655	26.4	2.3	
19	金	こくとうしよくパン	○	スコッチエッグ(ケチャップ) カラフルサラダ(あおじそドレッシング) ホワイトボールシチュー	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	あかピーマン かぶのは	キャベツ かぶ コーン マッシュルーム たまねぎ きゅうり	パン ドレッシング シチューールウ あぶら	756	28.5	2.9	
22	月	ごはん	○	あじフライ(ソース) あつあげのそぼろあんかけ けんちんじる	あじ とりにく あつあげ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん ながねぎ ごぼう	こめ さとも さとう こんにやく	689	28.8	2.6	
23	火	ごはん	■ ジョ	しざわぶたのかくに はるまき ワンタンスープ	ぶたばらにく ぶたローズにく なると	ジョア	にんじん にら	ながねぎ しょうが にら キャベツ	こめ さとう こむぎこ	845	26.9	2.8	
24	水	ごはん	○	しざわぶたをつかったぶたどんのぐ プレーンオムレツ いそのかおりあえ	ぶたばらにく ぶたローズにく たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう	たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ	こめ さとう あぶら	794	34.0	2.1	
25	木	こほうそう ラーメン	○	ほっかいどうもりまちのホタテバターコーン みそラーメンスープ かいそうサラダ	ぶたにく みそ ホタテかいしばし	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	にんにく もやし きゅうり たまねぎ コーン ながねぎ キャベツ	ちゅうかめん バター あぶら ドレッシング	721	35.7	4.0	
26	金	〈香取地区統一献立〉 こめこパン (いちごジャム)	○	すいごうどりのチーズやき さつまいものサラダ トマトとレタスとたまごのスープ	とりにく ツナ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな トマト	にんにく たまねぎ レタス	パン ジャム さつまいも	オリーブオイル ドレッシング	711	32.9	2.2
29	月	ごはん	○	しざわぶたのブラウンシチュー ほうれんそうグラタン グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)	ぶたローズにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	こめ ハヤシルウ ドレッシング	714	31.3	2.3	
30	火	ごはん	○	とりにくからあげ(2こ) キャベツのピリからみそいため すましじる	とりにく ぶたにく なると とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ にんにく ながねぎ	こめ こんにやく さとう	745	32.9	3.2	
31	水	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) かぶとぶたにくのあまからいため しらたまじる	ぶたにく とりにく なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう	かぶのは にんじん ほうれんそう	かぶ ながねぎ	こめ もち こむぎこ さとう	804	32.2	2.6	
※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。										今月の平均値	752	29.7	2.7
※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。										基準値	650	27.6	2.0

有限会社ブライトピック千葉様より
千葉県産豚肉「志澤豚(しざわぶた)
一米仕上げ」をいただきました。
東庄町、香取市、旭市、銚子市に農
場があり、その地域のお米を食べて
育った豚肉です。飼料米を食べた豚の
堆肥を、飼料米を作る肥料として使う
循環型農業を行っています。
23日、24日、29日の給食で使
います。

25日は北海道森町(ほっかい
どうもりまち)のホタテを使いま
す。
中国が日本の水産物の輸入を
禁止しているため、輸出できな
いホタテ貝柱を、全国の学校給
食に無償で提供してくれました。
1人3つのホタテ貝柱に、バ
ター炒めにした北海道産コーン
をのせて焼きます。

24日～30日は全国学校
給食週間です。26日は香
取地区統一献立を実施しま
す。
米粉、牛乳、鶏肉、塩こ
うじ(チーズ焼きに使って
います)、さつまいも、に
んじん、こまつな、トマト、
レタス、ベーコンは千葉県
産の食材です。