

令和5年1月



こんだてひょう(小学校)


 香取市学校給食センター
(第一調理場)

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			栄養価			
		主食	牛乳	副食	(黄) エネルギーに なる	(赤) 体をつくる	(緑) 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	
10	火	ごはん	○	やさしいりたまごやき にくじゃが れんこんサラダ (ばいせんごまドレッシング)	こめ あぶら さとう じゃがいも ドレッシング ごま	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが いんげん れんこん コーン きゅうり	716	26.1	2.2	
11	水	*ミルクロール	○	チキンピカタ マカロニクリームに ツナサラダ	パン さとう こむぎこ あぶら マカロニ ドレッシング	ぎゅうにゅう たまご とりにつ スキムミルク ツナ	たまねぎ にんじん はくさい パセリ キャベツ きゅうり コーン	684	31.8	2.6	
12	木	ごはん	○	あじみそあげだまフライ さつまじる *みかんクレープ きりぼしだいこんのパワーアップに	こめ こむぎこ こめ パンこ あぶら さつまじり さとう くるみ みずあめ	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく とうふ ぎゅうにく とうにゅう	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな みかん きりぼしだいこん	777	27.6	2.3	
13	金	スパゲッティ ミートソース	○	※まんまるピーチパイ用に、手袋(クラスに1組)がつきます まんまるピーチパイ ポテトサラダ (マヨネーズハーフ)	スパゲッティ じゃがいも ハヤシルウ こむぎこ さとう みずあめ あぶら でんぶん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ たまご スキムミルク	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ きゅうり おうとう	790	26.8	2.4	
※まるオムレツ⇒たまごの加工品で、加熱しても卵黄風のソースは固まりません。破けやすいので、やさしく配膳してください											
16	月	ごはん	○	まるオムレツ とろとろキーマカレー *ストロベリーフレッシュ	こめ あぶら でんぶん カレールウ さとう ゼリー	ぎゅうにゅう たまご スキムミルク とりにつ ひよこまめ こなチーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン いんげん いちご	684	25.2	2.9	
17	火	ごはん	○	おやこやき たっぷりこんぶののっぺいじる ぶたにくのしょうがいため	こめ さとも でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにつ あぶらあげ とうふ ぶたにく こんぶ	たまねぎ にんじん みつば だいこん ながねぎ にんにく しょうが	634	32.6	2.4	
18	水	*コッペパン (せわり)	○	やさしいコロッケ やさしいミルクスープ *オレンジ スロッピー・ジョー	パン じゃがいも あぶら パンこ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク ぶたレバー ぶたにく	にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく たまねぎ キャベツ コーン ほうれんそう オレンジ	729	29.1	3.3	
19	木	ごはん	○	かいせんしゅうまい② みそワタナスープ ぶたにくとやさしいのほそぎりいため	こめ でんぶん ワタナス さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう たら いか とりにつ みそ ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん キャベツ コーン にんにく たけのこ ビーマン	608	27.6	3.1	
20	金	きのこ スパゲッティ	○	スコッチエッグ はなやさいサラダ (フレンチドレッシング)	スパゲッティ あぶら オリーブオイル バター パンこ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたにく とりにつ	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきだけ ブロッコリー カリフラワー	613	27.8	3.8	
23	月	ごはん	○	わふうきんぴらつつみやき あじつみれととうふのみそしる スタミナにらたまいため	こめ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりにつ とうふ あじ たら みそ ぶたにく たまご	たまねぎ ごぼう にんじん ながねぎ しょうが だいこん こねぎ にら にんにく	693	32.9	2.7	
24	火	ごはん	○	ししゃもてつごまフライ かとりのぐたくさんじる *ヨーグルト ぎゅうにくとこんさいのくろずいため	こめ こむぎこ ごま パンこ あぶら さつまじり さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ししゃも とりにつ ぎゅうにく ヨーグルト	キャベツ にんじん だいこん こまつな マッシュルーム いんげん れんこん たまねぎ	682	29.8	2.5	
●香取郡市統一献立 『味わおう香取の恵み』											
25	水	*さつまいもパン	○	しおこうじのチキンソテー こかぶのシチュー キャロットラペ	パン さつまいも さとう あぶら オリーブオイル くるみ しおこうじ	ぎゅうにゅう とりにつ スキムミルク ベーコン	かぶ かぶのは たまねぎ にんじん マッシュルーム レーズン バジル	677	29.8	2.4	
26	木	ごはん	○	えびフライ ごじる マヨおひたし	こめ パンこ こむぎこ でんぶん ドレッシング あぶら	ぎゅうにゅう えび とうふ だいず とうにゅう みそ ハム かつおぶし	にんじん だいこん ごぼう こまつな ながねぎ ほうれんそう もやし	590	23.3	2.2	
27	金	ごはん	○	さばのてりやき しらたまじる パイナップルきんとん (ピーナッツハニー)	こめ しらたまもち さつまいも さとう つけせき ごま でんぶん	ぎゅうにゅう さば とりにつ なた あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ながねぎ パインアップル	760	28.1	1.6	
30	月	ごはん	○	シルバーレモンふうみやき すいとん にんじんしりしり	こめ マヨネーズ パンこ すいとん あぶら	ぎゅうにゅう シルバー たまご とりにつ ぶたにく	にんじん だいこん ごぼう しめじ にら こまつな ながねぎ パセリ レモン	632	28.6	2.4	
31	火	ごはん	○	てづくりとんかつ チキンカレー *いよかんゼリー	こめ てんぶらこ あぶら じゃがいも パンこ カレールウ さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにつ こなチーズ スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん いよかん ほうれんそう	851	34.4	2.5	
★材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。*は学校直送品です。								今月の平均	695	28.8	2.5
★この献立表は主な材料のみ記載しております。アレルギー対応の資料ではありません。								児童8~9歳の 基準値	650	21.1~ 32.5	2未満
★魚には骨があります。注意して食べましょう。											

1月24日~30日は「全国学校給食週間」

知っているかな! 学校給食の歴史

 今月の献立も「電気・ガス・食料品等価格高騰重
点支援地方交付金」を活用しています。

学校給食のはじまり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校で始まりました。この給食は、貧しく生活に困っている子どもたちが対象でした。現在は子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして食育の教材としての役割もあります。



脱脂粉乳って何?

脱脂粉乳は牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。太平洋戦争後、アメリカから支援された脱脂粉乳は、食料不足で苦しむ子どもたちの栄養補給に大変役に立ちました。現在は「スキムミルク」と言う名称で市販されています。

今年もやります「香取郡市統一献立」

全国学校給食週間を記念して、香取地区の給食センター栄養士が、香取市、神崎町、多古町、東庄町の地場産物を取り入れた「香取郡市統一献立」を作成しました。旬の食材がたくさん入った栄養満点の献立です。楽しみにしていてください。



1月分給食用食材の産地(予定)

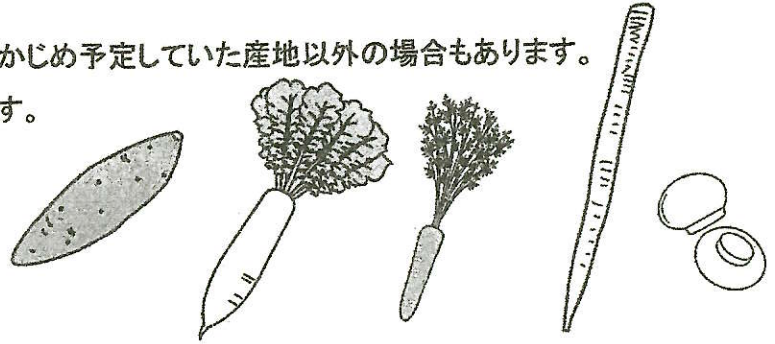
●当日の市場の入荷状況により、あらかじめ予定していた産地以外の場合もあります。

●米、牛乳は各センターすべて共通です。

・米 香取市産

・牛乳 原乳は千葉県産

●野菜、肉は、以下のとおりです。



品名	産地(予定)	
	第一調理場	第二調理場
じゃが芋	北海道	北海道
さつまいも	香取市	香取市
キャベツ	香取市 千葉県	香取市 千葉県
きゅうり	千葉県	千葉県
ごぼう	千葉県	千葉県
大根	千葉県	千葉県
にら	千葉県 茨城県	千葉県 茨城県
人参	香取市	香取市
長ねぎ	千葉県	千葉県
白菜	茨城県	茨城県
青ピーマン	茨城県	茨城県
もやし	栃木県	栃木県
こねぎ	千葉県	千葉県
かぶ	千葉県	千葉県
こまつな	香取市	香取市
マッシュルーム	香取市	香取市
玉ねぎ	北海道	北海道
豚肉	千葉県	千葉県
鶏肉	香取市 千葉県 青森県 北海道	香取市 千葉県 青森県 北海道
牛肉	オーストラリア	オーストラリア

