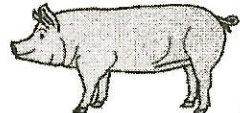




日	曜日	献立名		主な材料とその働き						栄養価				
		主食	牛乳	副食	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
10	水	ごはん	○	ささみレモンソース 沢煮椀 ひじきサラダ (青じそドレッシング) *たまごプリン	鶏肉 豚肉 卵	牛乳 きわかめ ひじき	人参 ブロッコリー	玉ねぎ もやし 大根 ごぼう コーン レモン カリフラワー 枝豆 えのき草	米 澱粉 三温糖	油	804	41.1	2.8	
11	木	ごはん	○	●銀ひらす→一般的には、シルバーという名前でおなじみの高級魚で、くせがなく食べやすい白身魚です。 銀ひらす照焼き 志津豚のこく旨豚丼の具 *ヨーグルト ぼん酢和え	豚肉 銀ひらす かまぼこ かつお節	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム 白菜	米 砂糖	油	835	45.7	2.9	
12	金	ごはん	○	ぶりの甘辛揚げ煮 かき玉汁 れんこんサラダ	ぶり 鶏肉 なると 卵 ハム	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 れんこん 玉ねぎ コーン きゅうり	米 砂糖 小麦粉 澱粉	油 ごま ドレッシング	777	32.3	2.6	
15	月	ごはん	○	錦糸しゅうまい② 八宝菜 海藻サラダ (ごまドレッシング)	豚肉 たら えび 卵 うずらたまご いか	牛乳 海藻	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 生姜 木くらげ 白菜 キャベツ 菊 きゅうり グリーンピース	米 澱粉	油 ごま ごま油 ドレッシング	805	37.2	3.4	
16	火	ごはん	○	さけチーズフライ すいとん ごぼうと牛肉の煮物	さけ 鶏肉 牛肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜	大根 しめじ 長ねぎ ごぼう	米 パン粉 小麦粉 すいとん 砂糖	油	801	32.6	2.9	
17	水	*バターロール	○	チキンのオープン焼き こかぶのシチュー 花野菜のピーナッツ和え	卵 鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	パセリ 赤ピーマン かぶの葉 ブロッコリー	かぶ 玉ねぎ マッシュルーム カリフラワー	パン 砂糖 小麦粉 パン粉	油 落花生	914	39.3	3.7	
18	木	ごはん	○	かに玉風味あんかけ マーボ豆腐 チヨレギサラダ *杏仁豆腐	卵 かに かまぼこ みそ 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	人参 にら	菊 にんにく 生姜 きゅうり 長ねぎ 椎茸 キャベツ グリーンピース	米 砂糖 澱粉 練乳 水あめ	油 ごま ごま油 ドレッシング	846	30.3	3.9	
19	金	ごはん	○	さわらの西京焼き 呉汁 豚肉の生姜炒め	さわら みそ 豆腐 大豆 豆乳 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	大根 ごぼう 長ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ	米 砂糖 里芋	油	812	43.0	2.7	
22	月	ごはん	○	揚げぎょうざ② 春雨丼の具 野菜の昆布和え	豚肉	牛乳 昆布	人参 にら	キャベツ 生姜 にんにく 椎茸 長ねぎ 白菜 きゅうり 菊	米 澱粉 小麦粉 春雨	油 ごま油	833	29.3	2.7	
23	火	ごはん	○	松風焼き あじつみれと豆腐のみそ汁 マヨおひたし *納豆	鶏肉 みそ あじ たら 豆腐 かつお節 ハム 納豆	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	長ねぎ 椎茸 玉ねぎ 生姜 もやし 大根	米 砂糖 パン粉 澱粉	ごま ドレッシング	841	42.7	3.4	
●香取郡市統一献立『味わおう千葉の恵み』														
24	水	*米粉パン (苺ジャム)	○	水郷鶏のチーズ焼き トマトとレタスのスープ さつま芋サラダ	卵 鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 スキムミルク チーズ	トマト リーフレタス 人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ いちご	パン 米粉 砂糖 ジャム 塩こじ 澱粉 さつま芋	オリーブオイル ドレッシング	848	40.8	3.2	
25	木	ごはん	○	あじみそ揚げ玉フライ たっぶり昆布ののっぺい汁 人参しりしり	鶏肉 あじ みそ 豆腐 油揚げ 卵 豚肉	牛乳 昆布	人参 小松菜 にら	大根 長ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 里芋 澱粉	油	835	36.4	2.8	
26	金	ごはん	○	丸オムレツ ポークカレー ツナサラダ *ミニデザート	卵 ツナ 豚肉	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり りんご	米 水あめ 澱粉 じゃが芋 ゼリー	油 カレールー ドレッシング	878	33.7	3.5	
29	月	ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ 香取の具沢山汁 スタミナにら玉炒め	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	人参 かぼちゃ にら	キャベツ 大根 マッシュルーム 玉ねぎ にんにく	米 パン粉 小麦粉	油	839	36.5	2.7	
30	火	ごはん	○	銀ざけ塩こうじ漬け さつま汁 ひじきの煮物	銀ざけ みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 ごぼう 枝豆	米 砂糖 塩こうじ さつま芋	油	805	35.0	2.5	
31	水	*甘納豆パン	○	えびフライ 野菜のミルクスープ スパゲッティサラダ	えび ハム 鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参 ほうれん草 水菜	玉ねぎ コーン キャベツ	パン 砂糖 甘納豆 パン粉 澱粉 スパゲッティ 小麦粉	油 ドレッシング オリーブオイル	873	33.6	3.0	
★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	834	36.8	3.0
★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。											基準値	830	27.0~ 41.5	2.5未満
★魚には骨があります。注意して食べましょう。														
★1月分の給食費の引き落としは1月31日(水)です。口座を確認し残高不足のないようお願いいたします。														

全国学校給食週間

ブライトピック千葉さまより、ブランド豚「志津豚 米仕上げ」を無償提供していただきました。志津豚は、3種類の品種を掛け合わせてできた「三元豚」で、安定した肉質です。また、東総地域でとれたお米を食べて育てているので、脂っぽさがなく、あっさりしていて甘みを感じるお肉です。11日の豚丼は、志津豚のもも肉を使って作りますのでお楽しみに!!

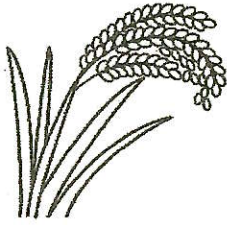


令和5年7月~令和6年3月までの献立は、「電気・ガス・食料品等価格高騰重点支援地方交付金」を活用しています。

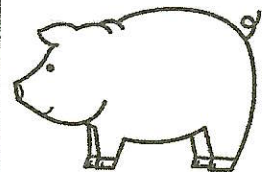
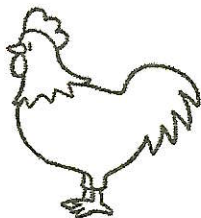
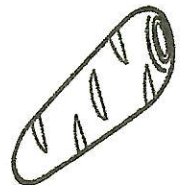
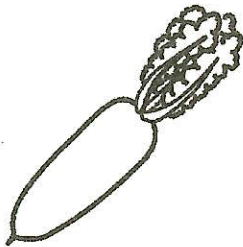
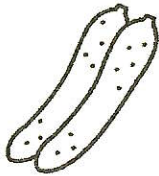
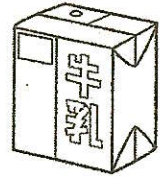
今年もやります!「香取郡市統一献立」 24日

全国学校給食週間を記念して、香取地区の給食センターの栄養教諭が、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。旬の食材をたくさん使った栄養満点の献立です。





1月分給食用食材の産地(予定)



品名	産地(予定)
米	香取市
牛乳	千葉県
じゃが芋	北海道
さつまいも	香取市
キャベツ	香取市 千葉県
きゅうり	千葉県
ごぼう	香取市
大根	千葉県 茨城県
玉ねぎ	北海道
にら	千葉県 茨城県
にんじん	香取市
長ねぎ	香取市 千葉県
白菜	茨城県
トマト	千葉県
緑豆もやし	栃木県
みずな	茨城県
かぶ	千葉県 茨城県
リーフレタス	千葉県
こまつな	香取市
マッシュルーム	香取市
豚肉	千葉県
鶏肉	香取市 千葉県 北海道 青森県
牛肉	オーストラリア

●当日の市場の入荷状況により、産地が変更になる場合があります。