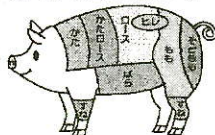




日	曜 日	献立名		主な材料とその働き			栄 養 価				
		主 食	牛 乳	副 食	(黄) エネルギーに なる	(赤) 体をつくる	(緑) 体の調子を 整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	
8	木	ごはん	○	ハートオムレツ ポークストロガノフ ほうれんそうのソテー	こめ さとう あぶら でんぶん ブラウンルー なまクリーム	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	たまねぎ あかピーマン マッシュルーム にんにく トマト ほうれんそう にんじん コーン	675	26.3	2.8	
9	金	ごはん	○	ぶりみそづけフライ すきやきふう ゆでやさしい(わふうドレッシング)	こめ こむぎこ パンこ しおこうじ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく みそ やきどうふ	にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ ながねぎ キャベツ ブロッコリー カリフラワー	663	27.6	2.2	
13	火	ごはん	○	かいせんしゅうまい② やさしいスープ ぶたにくとたまごのあまからいため	こめ こむぎこ パンこ でんぶん ごまあぶら ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう たら だいず ぶたにく いか みそ たまご	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん りんご にんにく	715	31.0	2.9	
世界を味わおう献立『ジョージア』 ジョージアはヨーロッパとアジアの境にある国で、両方の食文化の影響を受けており、日本人にも親しみやすい味わいの料理が多いと言われています。チーズなどの乳製品や、スパイスを使った肉料理や煮込み料理が豊富です。シュケメルリ：鶏肉をにんにくとクリームソースで煮込んだ料理で「世界一にんにくをおいしく食べるための料理」とも呼ばれています。給食では焼いた鶏肉ににんにく入りクリームソースをかけます。											
14	水	*しよくパン (スライスチーズ)	○	シュケメルリふう ぎゅうにくのトマトスープ やさしいあまづけ	パン さとう あぶら でんぶん オリーブオイル バター なまクリーム じゃがいも マスタード	ぎゅうにゅう とりこ ぎゅうにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム カリフラワー トマト パセリ きゅうり	646	33.7	3.2	
15	木	ごはん	○	いわしのしょうがに なめこじる *いちごのフルール いりどりおひたし	こめ さとう みずあめ カスタードクリーム れんにゅう	ぎゅうにゅう いわし とうふ あぶらあげ わかめ みそ ハム かつおぶし	だいこん にんじん なめこ ながねぎ ほうれんそう キャベツ いちご	645	27.2	2.4	
16	金	ごはん (てつこひじき)	○	ぎょうざ② はっぽうさい *りんご	こめ こむぎこ ごま ごまあぶら あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう いか ぶたにく だいず ひじき	キャベツ たまねぎ にら ながねぎ にんじん しょうが グリンピース たけのこ きくらげ りんご	669	28.5	2.7	
19	月	ごはん	○	さばしおやき しらたまじる ひじきののもの (てつぶんウエハース)	こめ しらたまもち あぶら さとう ウエハース	ぎゅうにゅう さば とりこ だいず なたまき ひじき あぶらあげ	にんじん たまねぎ ほうれんそう いんげん	689	30.2	2.4	
20	火	*ナン	○	えびフライ カレーミート ポテトとツナのサラダ	ナン パンこ さとう でんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう えび だいず ぶたにく ツナ ひよこまめ こなチーズ	たまねぎ にんじん きゅうり パセリ レーズン にんにく しょうが	643	33.2	2.6	
21	水	*しよくパン (パテチョコ)	○	あじアーモンドフライ マカロニクリームに ほうれんそうとコーンのソテー	パン アーモンド パンこ こむぎこ さとう マカロニ あぶら チョコレート	ぎゅうにゅう あじ とりこ ペーコン スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ コーン もやし ほうれんそう	680	29.3	2.6	
22	木	ごはん	○	とうふハンバーグおろしソース とんじる *オレンジ ぎゅうにくのしぐれに	こめ パンこ あぶら さとう でんぶん さいとも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりこ みそ ぎゅうにく	たまねぎ しょうが だいこん にんじん いんげん ながねぎ ごぼう オレンジ	655	31.4	2.7	
23	金	スパゲッティ ミートソース	○	シルバーレモンふうみやき ひじきのサラダ(フレンチドレッシング) *ソフール	スパゲッティ あぶら ハヤシルウ マヨネーズ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく シルバー こなチーズ ひじき ヨーグルト	にんじん マッシュルーム たまねぎ トマト パセリ レモン えだまめ カリフラワー ブロッコリー	611	34.8	2.8	
26	月	ごはん	○	てつなべぼうぎょうざ とうふのちゅうかスープ チキンサラダ(ちゅうかごまドレッシング)	こめ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく だいず とうふ とりこ わかめ ハム	キャベツ にら にんにく しょうが ながねぎ はくさい にんじん コーン ほうれんそう ブロッコリー	618	24.7	2.9	
27	火	ごはん	○	いりたまご けんちんじる *みかんゼリー とりそぼろ	こめ さとう でんぶん さいとも ごま あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりこ	にんじん だいこん えだまめ しいたけ しょうが	664	28.2	2.5	
28	水	*こくとうパン	○	ほきようふうやき さつまいものミネストローネ こんにやくサラダ(イタリアンドレッシング)	パン こくとう マヨネーズ さとう パンこ さつまいも ドレッシング	ぎゅうにゅう ほき ペーコン とりこ	にんじん たまねぎ パセリ トマト キャベツ ブロッコリー セロリ いんげん リーキ あかピーマン しいたけ	615	24.8	2.4	
香取郡市統一献立『味わおう千葉の恵み』 プライベック様からいただいた志津豚で作ります											
29	木	ごはん	○	トンテキ かとりのぐだくさんみそしる れんこんサラダ *ヨーグルト	こめ さとう こむぎこ さつまいも ドレッシング	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく みそ あぶらあげ ひじき ヨーグルト	にんじん かぶ コーン かぶのほ きゅうり キャベツ れんこん たまねぎ にんにく	693	29.3	2.2	
30	金	ごはん (あじつけのり)	○	ちばけんさんたまごのあつやきたまご あじつみれととうふのみそしる *ちばのなつとう	こめ さとう でんぶん あぶら パンこ	ぎゅうにゅう たまご あじ たら みそ とうふ だいず なつとう のり	にんじん だいこん たまねぎ ながねぎ しょうが こまつな	630	30.9	2.1	
★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	656	29.4	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
★角には骨があります。注意！食べまじょう											
★1月分の給食費の引き落としは2月2日(月)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。											

今年もブライトピック様より、ブランド豚「志澤豚 米仕上げ」を無償提供していただきました。
ブライトピック様は香取市や旭市に豚舎があり、地元の子どもたちに地元で育った豚肉を食べてほしいとの想いから今年も豚肉を寄附してくださいました。
ブランド豚「志澤豚 米仕上げ」は、お米を食べて育っていますので、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。
29日(木)は志澤豚のロース肉を使って、トンテキを作ります。
感謝していただきましょう。

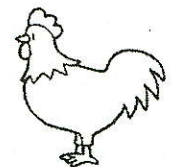
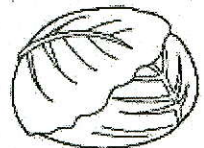
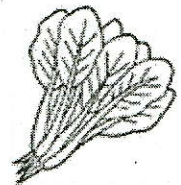
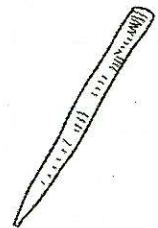
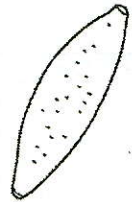
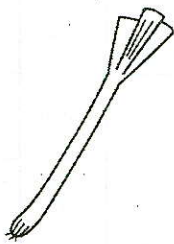
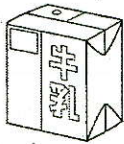


1月24日～30日は全国学校給食週間
今年も香取地区の給食センターの栄養教諭が、香取市、神崎町、多古町、東庄町の地場産物を取り入れた「香取郡市統一献立」を作成しました。お楽しみに！
統一献立に使用する香取地区の地場産物
米 牛乳 豚肉 さつまいも にんじん かぶ キャベツ れんこん ヨーグルト しょうゆ



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	香取市
キャベツ	千葉県
きゅうり	千葉県
ごぼう	香取市
小松菜	香取市
大根	千葉県
玉ねぎ	北海道
にんじん	香取市
白菜	茨城県
長ねぎ	香取市 千葉県
緑豆もやし	栃木県
かぶ	千葉県
セロリ	千葉県 茨城県 静岡県
リーキ	千葉県
赤ピーマン	韓国
マッシュルーム	香取市
えのき茸	新潟県 長野県
豚肉	千葉県
鶏肉	香取市 千葉県 青森県 北海道
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。