

令和8年1月

献立予定表(中学校)

香取市学校給食センター

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				
8	木	ごはん	○	ぶりみそ漬けフライ すき焼き風煮 (チーズ) ゆで野菜(和風ドレッシング)	ぶり みそ 豚肉 焼き豆腐	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 長ねぎ えのき草 大根 キャベツ カリフラワー	米 パン粉 小麦粉 塩こうじ 砂糖	油	824	33.9	3.0	
9	金	ごはん	○	松風焼き 白玉汁 *お米のタルト ひじきの煮物	鶏肉 大豆 なると巻き 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 いんげん	玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 生姜	米 砂糖 白玉餅 パン粉 タルト	油 ごま	861	36.1	2.9	
13	火	*ナン	○	えびフライ カレーミート *ソファール ポテトとツナのサラダ	えび 大豆 豚肉 ツナ ひよこ豆	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	人参 パセリ	玉ねぎ 生姜 きゅうり にんにく レーズン	ナン 砂糖 小麦粉 澱粉 パン粉 じゃが芋	油	861	42.5	3.3	
14	水	*食パン (パテチョコ)	○	あじアーモンドフライ マカロニクリーム煮 ほうれん草とコーンのソテー	あじ 鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	ほうれん草 人参 パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ もやし	パン 砂糖 マカロニ パン粉 小麦粉	チョコレート 油 アーモンド	913	38.3	3.5	
15	木	ごはん	○	豆腐ハンバーグおろしソース 豚汁 *いちごゼリー 牛肉のしぐれ煮	豆腐 鶏肉 豚肉 みそ 牛肉	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ 生姜 長ねぎ 大根 ごぼう いちご	米 砂糖 パン粉 里芋 澱粉 ゼリー	油 ごま油	825	37.6	3.3	
16	金	スパゲッティ ミートソース	○	シルバーレモン風味焼き さつま芋サラダ *チーズドッグ	シルバー 豚肉 ツナ	牛乳 粉チーズ チーズ	人参 パセリ トマト 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム レモン	スパゲッティ パン粉 さつま芋 ワッフル	油 ドレッシング マヨネーズ ハマシルウ	779	38.6	3.4	
19	月	ごはん	○	鉄鍋棒餃子 厚揚げの中華煮 チキンサラダ(中華ごまドレッシング)	豚肉 大豆 みそ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 干しえび わかめ	にら 人参 小松菜 ブロッコリー	キャベツ 椎茸 玉ねぎ 菊 長ねぎ 生姜 にんにく コーン	米 澱粉 砂糖	ごま油 油 ごま ドレッシング	852	32.5	3.7	
20	火	ごはん	○	海鮮しゅうまい② 野菜スープ (カルシウムウエハース) 豚肉と卵の甘辛炒め	たら 大豆 いか 豚肉 みそ 卵	牛乳	人参	キャベツ 大根 玉ねぎ りんご にんにく	米 小麦粉 パン粉 澱粉 砂糖 ウエハース	油 ごま油	882	36.0	3.3	
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。シュクメルリ:鶏肉をにんにく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。														
21	水	*食パン (スライスチーズ)	○	シュクメルリ風 牛肉のトマトスープ *ワインゼリー 野菜の甘酢漬け	鶏肉 牛肉	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム カリフラワー きゅうり	パン 砂糖 じゃが芋 澱粉 ゼリー	マスタード オリーブオイル バター 油 生クリーム	818	38.0	3.8	
22	木	ごはん	○	いわしの生姜煮 なめこ汁 彩りおひたし (ピーナッツハニー)	いわし ハム 豆腐 みそ 油揚げ かつお節	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	大根 なめこ 長ねぎ キャベツ	米 砂糖 水あめ グラニュー糖 はちみつ	油 落花生 ごま	762	31.5	2.9	
23	金	ごはん (鉄こひじき)	○	餃子② 八宝菜 *りんご	豚肉 大豆 うずらの卵 いか	牛乳 ひじき	にら 人参	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 菊 グリンピース 木耳 りんご	米 小麦粉 澱粉 砂糖	油 ごま油 ごま	865	33.0	3.4	
26	月	ごはん	○	炒り卵 けんちん汁 *アセロラミルクゼリー 鶏そぼろ	卵 豆腐 鶏肉	牛乳	人参	大根 枝豆 椎茸 生姜	米 砂糖 澱粉 里芋 ゼリー	油 ごま	818	32.9	3.0	
27	火	ごはん	○	かぼちゃコロケ ポークストロガノフ ひじきのサラダ(フレンチドレッシング)	豚肉	牛乳 ひじき	かぼちゃ 赤ピーマン トマト 人参 ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 にんにく マッシュルーム カリフラワー	米 パン粉 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 ブラウンウ 生クリーム	885	30.7	3.2	
28	水	*黒糖パン	○	肉団子トマトソース② キャベツのスープ ハルシュキ	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ しめじ キャベツ にんにく	パン 黒糖 砂糖 パン粉 ニョッキ	油 生クリーム	827	29.8	3.7	
29	木	ごはん (味付けのり)	○	千葉県産卵の厚焼玉子 あじつみれと豆腐のみそ汁 *千葉の納豆 (一口牛乳プリン)	卵 あじ 大豆 たら みそ 豆腐 納豆	牛乳 のり	人参 小松菜	大根 玉ねぎ 長ねぎ 生姜	米 砂糖 澱粉 パン粉 水あめ	油	778	35.7	2.5	
30	金	ごはん	○	トンテキ 香取の具沢山みそ汁 れんこんサラダ *ヨーグルト	豚肉 油揚げ みそ ツナ	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 かぶの葉	かぶ キャベツ れんこん コーン きゅうり 玉ねぎ にんにく	米 砂糖 小麦粉 さつま芋	ドレッシング	835	34.2	2.6	
★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	836	35.0	3.2
★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。														

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。
30日(金)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す。

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 さつま芋 人参 かぶ
キャベツ れんこん ヨーグルト しょうゆ