

令和6年1月

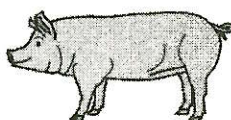


献立予定表(中学校)

香取市学校給食センター
(第一調理場・第二調理場)

日	曜 日	献立名			主な材料とその働き						栄 養 価			
		主 食	牛 乳	副 食	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 沢煮焼 ひじきサラダ *たまごプリン (青じそドレッシング)	鶏肉 豚肉 卵	牛乳 くきわかめ 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 えのき茸	米 薄粉 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 志澤豚のこく旨豚丼の具 ぼん酢和え *ヨーグルト	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 薄粉	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 薄粉	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	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 チョレギサラダ *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 薄粉 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 薄粉 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 *納豆 マヨおひたし	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 薄粉	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 塩こうじ 薄粉 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 たっぷ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 薄粉	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 薄粉 じゃが芋 ゼリー	油 カレーウ 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 薄粉 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 薄粉 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。														

ブライトピック千葉さまより、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。志澤豚は、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っているため、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、志澤豚のもも肉を使って作りますので楽しみに！！



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。



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。