

令和8年1月

献立予定表(中学校用)

浦安市千鳥学校給食センター 第三調理場

日	曜	献立	主な材料とそのはたらき *アレルゲンの標記ではありません			エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			おもに体をつくる (たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整る (カルボン・ビタミンC)	おもに熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)	
9	金	豚玉丼 牛乳 あづき白玉 磯香和え	牛乳、豚肉、なると、鶏卵、卵殻粉 小豆、油揚げ、のり	生姜、人参、玉葱、しめじ、小松菜 もやし	米、春雨、油、砂糖、でん粉、白玉餅	834 29.7 19.6 1.9
13	火	ご飯 牛乳 冬野菜の玄米スープ たらの黒酢ソースかけ 豚肉とれんこんのごま味噌炒め みかんゼリー	牛乳、鶏肉、なると、油揚げ、昆布、鮭 豚肉、さつま揚げ、味噌	かぶ、大根、小松菜、人参、白菜 れんこん、枝豆、こんにゃく、生姜	米、もち玄米、油、でん粉、砂糖、ごま ゼリー	804 31.5 19.6 2.2
14	水	煮込みうどん 牛乳 野菜かき揚げ 茎わかめの中華サラダ 蒸しパン (ココア)	うずら卵、豚肉、油揚げ、昆布、鰹節粉 卵殻粉、牛乳、くきわかめ、まぐろ	人参、大根、長葱、春菊、とうもろこし 玉ねぎ ごぼう、きゅうり、もやし	うどん、小麦粉、油、砂糖、ごま油、ごま 蒸しパン	773 24.1 38.6 2.2
15	木	ご飯 牛乳 かきたま汁 揚げ鶏の香味たれかけ ひじきの炒り煮 小袋りんご	牛乳、鶏肉、豆腐、鶏卵、なると、ひじき さつま揚げ、豚肉	キャベツ、玉葱、えのきたけ、小松菜 生姜、にんにく、長葱、人参、ごぼう しらたき、枝豆、りんご	米、でん粉、油、砂糖	821 37.0 23.0 2.2
16	金	ミートボール入りハヤシライス(麦ご飯) じゃことツナのブロッコリーーサラダ さつまいもと栗のタルト 牛乳	牛乳、ベーコン、肉団子、まぐろ ちりめんじゃこ	玉葱、まいたけ、しめじ、エリンギ、人参 トマト、ブロッコリー、キャベツ きゅうり、レモン	米、麦、じゃがいも、ルウ、油、砂糖 でん粉、タルト	847 24.4 24.9 2.1
19	月	ご飯 牛乳 豚肉と焼き豆腐の煮物 焼き棒餃子 海草ごまサラダ 小袋味付き小魚	牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉、わかめ まぐろ、かたくちいわし	生姜、えのきたけ、玉葱、長葱、人参 白菜、春菊、しらたき、にら キャベツ、きゅうり、もやし、とうもろこし	米、油、砂糖、餃子の皮、ごま油、ごま	830 32.3 27.4 2.6
20	火	豚キムチ丼 牛乳 たまごスープ 豆入りさつま芋チップ	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏卵、かまぼこ、豆腐 卵殻粉、大豆	白菜、もやし、玉葱、しらたき、人参 にら、椎茸、生姜、にんにく、小松菜 とうもろこし	米、春雨、砂糖、でん粉、油、ごま油 ごま、さつま芋	853 31.6 27.1 2.4
21	水	セルフサンド (コッペパン ポテトコロッケ ソース) 牛乳 はちみつレモンゼリー 白菜とえびのクリーム煮 野菜とわかめのカレーサラダ	牛乳、鶏肉、むきえび、白いんげん豆 豆乳、チーズ、わかめ	白菜、人参、玉葱、エリンギ とうもろこし、キャベツ きゅうり、にんにく	パン、じゃがいも、油、米粉、ルウ 生クリーム、パター パン粉、小麦粉、砂糖、ゼリー	887 29.4 29.0 3.4
22	木	ご飯 牛乳 豚汁 さばのスタミナ焼き 納豆和え ヨーグルト	牛乳、豚肉、油揚げ、味噌、昆布、煮干し 鯖、納豆、鰹節、のり、ヨーグルト	生姜、人参、大根、ごぼう、こんにゃく 長葱、にんにく、りんご、白菜、もやし 小松菜	米、じゃがいも、油、砂糖、でん粉	843 33.2 29.2 2.5
23	金	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 いかとポテトチリソース揚げ 春雨サラダ	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、味噌、いか	にんにく、生姜、長葱、玉葱、人参、にら 椎茸、きゅうり、とうもろこし、もやし	米、油、でん粉、砂糖、ごま油、ラー油 じゃがいも、春雨	875 31.1 28.0 2.3
26	月	ご飯 牛乳 のりと豆腐の味噌汁 ハンバーグおろしソース 菜の花のごまドレサラダ 小袋玄米ふりかけ フルーツゼリー	牛乳、海苔、豆腐、油揚げ、昆布、味噌 ハンバーグ、まぐろ	えのきたけ、大根、レモン、菜花 キャベツ、小松菜、もやし、とうもろこし 人参	米、里芋、油、砂糖、でん粉、ごま油 ごま、玄米、ゼリー	786 29.8 23.6 2.8
27	火	きな粉揚げパン 牛乳 ポトフ ほうれん草のスペゲティサラダ りんごヨーグルト	きな粉、牛乳、ソーセージ、まぐろ ヨーグルト	セロリー、かぶ、玉葱、人参、キャベツ ほうれん草、とうもろこし	パン、油、砂糖、じゃがいも、スペゲティ	813 28.3 32.1 2.6
28	水	麦ご飯 小袋焼きのり すいとん汁 さけの塩麹味噌漬け焼き ハムと小松菜の和え物 プリン 牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、昆布、鮭、ハム のり	白菜、大根、小松菜、人参、椎茸、もやし	米、麦、すいとん、油、砂糖、プリン	780 36.0 20.7 2.4
29	木	メンチカツカレーライス (ご飯 カレー メンチカツ) 牛乳 じゃこと大根のサラダ ミルメークコーヒー	牛乳、鶏肉、大豆、豚肉 ちりめんじゃこ、まぐろ、くきわかめ	生姜、にんにく、エリンギ、玉葱、人参 トマト、キャベツ、きゅうり、大根 水菜	米、油、じゃがいも、ルウ、砂糖、米粉 パン粉 小麦粉、ミルメークコーヒー	889 29.7 25.8 3.0
30	金	ご飯 牛乳 肉じゃが ししゃもの南蛮漬け (2) もやしのピリ辛ごま和え 小袋りんご	牛乳、豚肉、子持ちししゃも、油揚げ	玉葱、人参、しらたき、長葱、小松菜 キャベツ、もやし、りんご	米、じゃがいも、油、砂糖、でん粉 ごま油、ごま	826 28.3 25.8 2.7

- 笑顔のある食卓で心とからだの栄養補給、毎月19日は「食育の日」です。
- 魚には骨があります。注意して食べましょう。
- 給食はよくかんで食べましょう。
- 食器は大切に使いましょう。

◎都合により献立内容を一部変更することがありますのでご了承ください。
◎日付に○マークのある日は、忘れないで清潔な「はし」を持ってきてください。
◎基準値は、文部科学省から出ている「学校給食摂取基準」をもとにしています。

	エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩 分
基 準 値	830 kcal	26.9~41.5 g	18.4~27.6 g	2.5 g未満
今月の平均値	831 kcal	30.4 g	26.3 g	2.5 g

◎今月の献立について

9日(金)

1月11日は鏡開きです。鏡開きでは、歳神様にお供えしていた鏡餅を下げる、おしるこなどにして食べ、家族の健康や幸福を願います。給食では、白玉餅を使って「あづき白玉」を出します。白玉餅はよくかんで食べてください。



大切なお知らせとお願い

○献立表のおもな材料は、食物アレルギーのための食品表記ではありません。

食物アレルギーのある方は必ず「食品材料一覧表」でご確認ください。

必要な方は、担任教諭に申し出てください。市ホームページにも掲載しています。

○食品製造工場、及び給食センターでは、献立以外の食材の調理をする場合もあり、調理工程（揚げ油、ゆで汁、調理器具等）から食物アレルギーの原因となる食材が混入する（コンタミネーション）可能性があります。

○給食センターでは以下の食品は使用しません。

ピーナッツ（落花生）、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピスタチオ、ブルジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そば、イクラ、キウイフルーツです。なお、以上の食品をはじめ、給食センターで使用するすべての食品においては、コンタミネーションの可能性があります。

○給食センターでは、鶏卵をはじめとした加熱調理する食材は85°C以上の加熱を行っていますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の殺菌加熱であり、アレルゲンの面における完全加熱を行っていない製品もあります。

○海産物は、捕獲・採取の際に他の海産物が混入する可能性があります。

○揚げ油は、数回続けて使用しています。

○学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。



明治22年ごろ	昭和17年ごろ	昭和25年(1950年)	昭和51年ごろ
おにぎり 塩ざけ 漬物	すいとんのみそ汁	パン ミルク カレーシチュー	カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後様々な歴史を経て現在の1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。給食週間では、すいとんや焼き魚など昔の給食をイメージした献立や、のりの入った味噌汁や菜の花を使ったあえ物など千葉県で多く取れる食材を取り入れた献立などを出します。食べ物に感謝の気持ちをもって食べましょう。