

日	曜	献立	おもな材料とそのはたらき ※食物アレルギーの表記ではありません			エネルギー (kcal)	たんぱく 脂質 塩分
			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える (カロテン・ビタミンC)	おもに熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)		
13	木	ご飯 牛乳 鯖のスタミナ揚げ 筍と絹さやのけんちん汁 ほうれん草とツナの和え物 お祝いゼリー	牛乳 鯖 鶏肉 豆腐 かまぼこ 昆布 まぐろ のり	生姜 にんにく 筍 長葱 さやえんどう えのきたけ 人参 ほうれん草 とうもろこし キャベツ	米 でん粉 油 砂糖 ゼリー	801	29.3g 25.4g 2.0g
14	金	カレーライス (麦ご飯) 牛乳 海草サラダ 小袋味付き小魚	牛乳 豚肉 大豆 まぐろ わかめ かたくちいわし	にんにく 生姜 人参 玉葱 エリンギ トマト キャベツ とうもろこし	麦 米 じゃがいも 油 砂糖 ルウ 春雨 でん粉	816	28.2g 24.6g 2.5g
17	月	ご飯 牛乳 大根と生揚げの煮物 いかの生妻揚げ コーンとポテトのごまドレ和え	牛乳 いか まぐろ 鶏肉 生揚げ	生姜 小松菜 人参 とうもろこし 大根 玉葱 枝豆 こんにゃく	米 でん粉 油 砂糖 じゃがいも ごま油 ごま	826	34.3g 26.2g 2.1g
18	火	豚丼 牛乳 かきたま汁 揚げじゃがあおさ風味	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 わかめ 豆腐 鶏卵 あおさのり	生姜 にんにく しらたき 玉葱 エリンギ 人参 えのきたけ キャベツ 長葱	米 砂糖 油 春雨 でん粉 じゃがいも	777	29.9g 27.5g 2.1g
19	水	キャベツ味噌ラーメン 牛乳 きゅうりとわかめの和え物 蒸しパン (卵ミルク)	牛乳 豚肉 大豆 味噌 昆布 わかめ まぐろ	とうもろこし もやし 人参 長葱 キャベツ にんにく 生姜 きゅうり 大根	中華麺 油 砂糖 ごま 蒸しパン	809	26.3g 29.6g 2.6g
20	木	ご飯 牛乳 肉じゃが ししゃものカレー揚げ (2) 磯香和え ブルーンヨーグルト	牛乳 豚肉 子持ちししゃも のり ヨーグルト	玉葱 人参 しらたき 小松菜 もやし	米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉	836	30.6g 24.1g 2.5g
21	金	中華丼 牛乳 コーンとわかめのスープ ゼリーポンチ	牛乳 豆腐 鶏肉 わかめ 豚肉 うずら卵 いか なた	生姜 玉葱 人参 とうもろこし えのきたけ にんにく もやし キャベツ チンゲンサイ うんしゅうみかん パイン りんご	米 春雨 油 でん粉 砂糖 ごま油 ゼリー	788	29.3g 19.5g 2.0g
24	月	麦ご飯 牛乳 鯖の文化干し 豆乳入り豚汁 ひじきの炒り煮	牛乳 鯖 豚肉 生揚げ 豆乳 味噌 昆布 ひじき 鶏肉 さつま揚げ	人参 大根 しめじ こんにゃく 長葱 ごぼう しらたき 枝豆	麦 米 油 じゃがいも 砂糖	819	32.9g 30.9g 2.7g
25	火	シュガー揚げパン 牛乳 豆入りコーンクリームシチュー ツナとマカロニのドレッシング和え 小袋味付き小魚	牛乳 鶏肉 大豆 大豆粉 豆乳 まぐろ かたくちいわし チーズ	玉葱 エリンギ 人参 とうもろこし パセリ きゅうり キャベツ	パン 油 砂糖 じゃがいも ルウ マカロニ	850	33.1g 33.6g 2.8g
26	水	親子丼 牛乳 春野菜味噌汁 さつまいもチップ	牛乳 鶏肉 なた 鶏卵 豚肉 油揚げ 豆腐 昆布 味噌	人参 玉葱 しめじ 枝豆 キャベツ さやえんどう	米 油 砂糖 でん粉 さつま芋	802	32.0g 25.6g 2.2g
27	木	黒糖コッペパン 牛乳 ポークビーンズ アスパラとマカロニのカレーサラダ プリン	牛乳 豚肉 大豆 大豆粉 まぐろ	玉葱 人参 生姜 にんにく トマト アスパラガス キャベツ	パン じゃがいも 油 砂糖 マカロニ プリン	865	34.0g 29.3g 2.4g
28	金	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 たらのチリソース揚げ 中華春雨サラダ 小袋りんご	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 大豆粉 味噌 鰯	にんにく 生姜 長葱 玉葱 人参 ら きゅうり とうもろこし もやし りんご	米 油 ごま油 でん粉 砂糖 春雨 ごま	849	33.0g 27.7g 2.1g

◎都合により献立内容の一部変更することがありますのでご了承ください。				
◎献立表を見て、  マークのある時は、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「学校給食実施基準」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	26.9～41.5g	18.4～27.6g	2.5 g未満
今月の平均値	820 kcal	31.1 g	27.0 g	2.3 g

※食品成分の計測の物差しとなる「日本食品標準成分表」の改正により、ごはんや牛乳などのエネルギー値が、これまでと同じ量でも低く表示されるようになりました。これにより、今月の平均値は基準値と比べて低い値となりますが、これまで（改正前）通りの食事の量を提供していきますのでご安心ください。
※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。

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。市のホームページにも掲載しています。 ※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℃以上の加熱を行っておりますが、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での殺菌加熱であり、アレルギーの面における完全加熱を行っていない製品もあります。ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。 ※使用する海産物などには、収穫の際に他の海産物が混入する可能性があります。 ※食品製造工場、及び給食センターにおいては、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、茹で汁、調理器具等）から食物アレルギー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。 ※揚げ油は数回続けて使用しています。 ※給食の食品材料についてのお問い合わせは、給食センター（351-2256）までお願いします。

◎給食費について
4月分の給食費の口座振替は、5月31日(水)となりますのでお知らせします。
お問い合わせは351-1111代保健体育安全課給食係までお願いします。

学校給食の目標

- 学校給食は学校給食法により、次のことを目標としています。
- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
 - 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食週間を養うこと。
 - 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
 - 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
 - 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
 - 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
 - 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

区分	生徒（12～14歳）
エネルギー（kcal）	830
たんぱく質（％）	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20％
脂質（％）	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30％
ナトリウム（g） （食塩相当量）	2.5未満
カルシウム（mg）	450
マグネシウム（mg）	120
鉄（mg）	4.5
ビタミンA（μgRAE）	300
ビタミンB1（mg）	0.5
ビタミンB2（mg）	0.6
ビタミンC（mg）	35
食物繊維（g）	7.0以上

（注）1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても示した摂取について配慮すること。
亜鉛…児童（6～7歳）2mg、児童（8～9歳）2mg、児童（10～11歳）2mg、児童（12～14歳）3mg
2 この摂取基準は全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。
3 献立の作成に当たっては、多様な食品を適切に組み合わせるよう配慮すること。
（文部科学省告示第十号 一部抜粋）

★よくがんで食べましょう。★食器は大切に使いましょう。

☆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。注意をして食べましょう。

令和5年5月

こんだてよてい表 (中学校用)

浦安市千鳥学校給食センター
第三調理場

☆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。注意をして食べましょう。★よくかんで食べましょう。

日	曜	献立	おもな材料とそのはたらき ※食物アレルギーの表記ではありません			エネルギー (kcal)	たんばく 脂質 塩分
			おもに体をつくる (たんばく質・無機質)	おもに体の調子を整える (カロテン・ビタミンC)	おもに熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)		
1	月	ご飯 牛乳 肉団子とうずら卵の五目煮 かつおフライソースかけ 磯辺和え 小袋抹茶大豆	牛乳 肉団子 うずら卵 昆布 かつお 油揚げ のり 大豆	玉葱 人参 しめじ こんにゃく 生姜 枝豆 パセリ 小松菜 もやし	米 じゃがいも 油 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	852	32.4g 25.4g 2.5g
2	火	たまご丼 牛乳 豚汁 わかめとツナのごま酢和え ミニ柏餅	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 昆布 煮干し 鶏肉 大豆 鶏卵 わかめ まぐろ 小豆	ごぼう 大根 長葱 人参 しめじ こんにゃく 生姜 えのきたけ 玉葱 枝豆 キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	米 じゃがいも 油 春雨 砂糖 でん粉 ごま油 ごま 柏餅	817	32.8g 23.7g 2.7g
8	月	ご飯 牛乳 和風ワントンスープ たらこのコチュジャン揚げ ブルコギ風炒め	牛乳 鶏肉 なたと 昆布 鰯 豚肉	キャベツ 大根 玉葱 人参 にんにく 長葱 ビーマン もやし りんご 生姜	米 ワントンの皮 でん粉 油 砂糖 はちみつ 春雨 ごま ごま油	772	31.3g 20.6g 2.8g
9	火	豚丼 牛乳 白玉とわかめの卵スープ りんごのタルト	牛乳 鶏肉 わかめ 鶏卵 豚肉 油揚げ	生姜 えのきたけ 大根 長葱 人参 白菜 ほうれん草 にんにく 玉葱 しめじ しらたき	米 白玉餅 でん粉 油 砂糖 タルト	804	28.9g 22.8g 2.1g
10	水	カレーライス(麦ご飯) 牛乳 ツナとアスパラのサラダ ミルクケーキ	牛乳 豚肉 大豆 まぐろ	生姜 にんにく エリンギ 玉葱 人参 グリーンピース トマト アスパラガス キャベツ きゅうり とうもろこし	麦 米 油 じゃがいも ルウ 米粉 砂糖 ミルクケーキ	807	25.7g 23.5g 2.2g
11	木	ご飯 牛乳 家常豆腐 いかのレモン醤油揚げ 春雨サラダ	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 いか ハム	キャベツ 玉葱 長葱 にら 人参 こんにゃく 生姜 にんにく レモン きゅうり もやし とうもろこし	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	845	32.3g 27.5g 2.5g
12	金	食パン 牛乳 白いんげん豆のポタージュ ハンバーグデミグラスソースかけ ハーブドレッシングサラダ いちごりんごのミックスジャム	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳 チーズ ハンバーグ まぐろ	エリンギ 玉葱 人参 パセリ トマト カリフラワー キャベツ 赤パプリカ とうもろこし	パン じゃがいも 油 米粉 ルウ 生クリーム バター 砂糖 でん粉 ジャム	803	31.9g 30.8g 2.9g
15	月	海鮮あんかけ麺 牛乳 茎わかめと大根のサラダ 蒸しパン(ココア)	牛乳 豚肉 うずら卵 いか さつま揚げ くきわかめ ハム	チンゲンサイ 人参 白菜 しめじ もやし 生姜 にんにく きゅうり 大根 水菜 こんにゃく	中華麺 油 砂糖 でん粉 ごま油 蒸しパン	818	29.6g 30.8g 2.6g
16	火	ご飯 牛乳 じゃがいもと生揚げの味噌汁 さばのごま醤油だれかけ 納豆和え 青梅ゼリー	牛乳 生揚げ わかめ 味噌 煮干し 鰯 納豆 鰹節 のり	えのきたけ 大根 長葱 人参 生姜 にんにく 小松菜 白菜 もやし	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま でん粉 ゼリー	819	30.5g 28.3g 2.8g
17	水	きな粉揚げパン 牛乳 チリ・コン・カン マカロニと野菜のドレッシングサラダ 小袋味付き小魚	きな粉 牛乳 豚肉 白いんげん豆 まぐろ 小袋味付き小魚	玉葱 人参 生姜 にんにく トマト キャベツ きゅうり ほうれん草 とうもろこし	パン 油 砂糖 じゃがいも マカロニ	812	30.2g 29.2g 2.6g
18	木	野菜とひじきのごまそぼろ丼 牛乳 けんちん汁 フルーツ白玉	牛乳 鶏肉 豆腐 鰹節粉 昆布 ひじき 豚肉 大豆 油揚げ 味噌	大根 長葱 人参 しめじ 生姜 にんにく ごぼう 玉葱 枝豆 こんにゃく うんしゅうみかん 黄桃 りんご	米 里芋 油 砂糖 でん粉 ごま ごま油 白玉餅	747	27.4g 18.5g 2.2g
19	金	ご飯 牛乳 にら入り麻婆豆腐 たらとポテトのケチャップ揚げ えのきサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 味噌 鰯 のり	生姜 にんにく 玉葱 長葱 にら 人参 えのきたけ 小松菜 もやし	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ラー油 じゃがいも	817	32.3g 26.0g 2.3g
22	月	ご飯 牛乳 かきたま汁 かつおと枝豆の香揚げ ごま和え フルーツミックスゼリー	牛乳 鶏卵 豆腐 鶏肉 わかめ 昆布 鰹 味噌 油揚げ	えのきたけ 大根 長葱 人参 枝豆 生姜 にんにく キャベツ 小松菜 もやし	米 春雨 でん粉 油 砂糖 ごま ゼリー	779	31.1g 23.3g 2.1g
23	火	ハッシュドポーク(麦ご飯) 牛乳 りんごドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ まぐろ ヨーグルト	エリンギ しめじ 玉葱 人参 トマト グリーンピース キャベツ きゅうり 黄パプリカ りんご	麦 米 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 生クリーム マカロニ	823	27.6g 24.1g 2.0g
24	水	うずら卵と野菜のあんかけ丼 牛乳 わかめと肉団子のスープ 大学芋	牛乳 肉団子 わかめ 豚肉 いか うずら卵 油揚げ	えのきたけ 玉葱 チンゲンサイ 長葱 人参 とうもろこし 生姜 にんにく 白菜 もやし	米 春雨 油 砂糖 でん粉 ごま油 さつま芋 水飴	824	28.1g 26.4g 2.3g
25	木	ご飯 牛乳 肉じゃが さばのピリ辛だれかけ 茎わかめのサラダ	牛乳 豚肉 鰯 味噌 くきわかめ ちりめんじゃこ	玉葱 人参 グリンピース しらたき 生姜 にんにく 長葱 きゅうり 大根 とうもろこし	米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	806	29.2g 29.3g 2.6g
26	金	セルフサンド(コッパン・ポテトコロッケ・ソース) 牛乳 白菜のチャウダー ツナと野菜のドレッシング和え	牛乳 白いんげん豆 豆乳 チーズ ベーコン 鶏肉 まぐろ	エリンギ セロリ 玉葱 人参 白菜 とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー	パン 米粉 ルウ 生クリーム バター 油 コロッケ 砂糖	803	28.3g 32.1g 3.3g
29	月	ご飯 牛乳 生揚げとうずら卵のオイスター煮 ししゃもの磯辺揚げ(2) もやしのおかかサラダ	牛乳 豚肉 生揚げ うずら卵 子持ちししゃも あおさのり ハム 鰹節	生姜 にんにく 大根 玉葱 長葱 人参 しめじ 枝豆 きゅうり もやし	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 米 春雨 油 砂糖 でん粉	830	33.8g 31.7g 2.3g
30	火	スパゲティミートソース 牛乳 ごまドレサラダ 蒸しパン(卵ミルク)	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 チーズ まぐろ	生姜 にんにく エリンギ セロリ 玉葱 人参 トマト グリンピース キャベツ ほうれん草 もやし とうもろこし	スパゲティ 油 砂糖 米粉 バター ごま油 ごま 蒸しパン	829	26.5g 30.2g 2.0g
31	水	ご飯 牛乳 根菜の味噌汁 いかの南蛮漬 野菜とハムの和え物 はちみつレモンゼリー	牛乳 油揚げ 豆腐 味噌 鰹節粉 昆布 いか ハム のり	ごぼう 大根 長葱 人参 こんにゃく 生姜 小松菜 白菜 もやし とうもろこし	米 じゃがいも でん粉 油 砂糖 ゼリー	792	26.1g 19.5g 2.7g

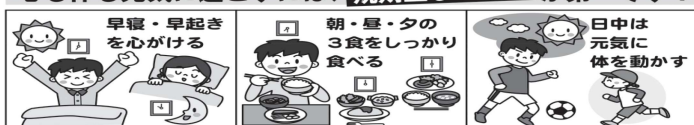
◎都合により献立内容の一部変更することがありますのでご了承ください。
◎献立表を見てマークのある時は、忘れないで清潔なはしを持ってきてください。
◎基準値は文部科学省から出ている「学校給食実施基準」をもとにしています。

	エネルギー	たんばく質	脂質	塩分
基準値	830 kcal	26.9～41.5g	18.4～27.6g	2.5 g未満
今月の平均値	810 kcal	29.8 g	26.2 g	2.5 g

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすくなく慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



◎給食費について

5月分の給食費の口座振替は、6月30日(金)となりますのでお知らせします。
お問い合わせは351-1111(代)保健体育安全課給食係までお願いします。

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。市のホームページにも掲載しています。

※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℃以上の加熱を行っておりますが、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での殺菌加熱であり、アレルギーの面における完全加熱を行っていない製品もあります。ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。

※使用する海産物などには、収穫の際に他の海産物が混入する可能性があります。

※食品製造工場、及び給食センターにおいては、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、茹で汁、調理器具等)から食物アレルギー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。

※揚げ油は数回続けて使用しています。

※詳しい内容については、給食センター(351-2256)までご連絡ください。

★食器は大切に使いましょう。

令和5年6月

こんだてよてい表 (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	おもな材料とそのはたらき ※食物アレルギーの表記ではありません			エネルギー (kcal)	たんぱく 脂質 塩分
			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える (カロテン・ビタミンC)	おもに熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)		
1	木	ご飯 牛乳 呉汁 あじのガーリックフライ ニラともやしのピリ辛和え ソース	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 豆乳 味噌 昆布 鰯	人参 大根 しめじ こんにゃく 長葱 バセリ にんにく もやし	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま	798	29.8g 25.0g 2.4g
2	金	エッグチーズツナカレーライス(麦ご飯) 牛乳 水菜と大根の梅サラダ ミルメークコーヒ	牛乳 まぐろ うずら卵 チーズ	生姜 にんにく エリンギ 玉葱 人参 トマト 水菜 大根 きゅうり とうもろこし 梅肉	麦 米 油 じゃがいも 砂糖 ルウ 米粉 ごま ミルメーク	818	24.9g 25.6g 2.7g
5	月	ご飯 牛乳 いかの生姜揚げ 小袋黒糖ピーズ キャベツとわかめの和風スープ きゅうりと切干大根のごま和え	牛乳 いか なんと 鶏肉 大豆 わかめ 鰹節粉	生姜 ごぼう 人参 キャベツ 切干し大根 きゅうり もやし	米 でん粉 油 砂糖 じゃがいも ラー油 ごま油 ごま 黒砂糖	770	28.5g 22.4g 2.2g
6	火	シナモン揚げパン 牛乳 大豆と肉団子のトマト煮 キャベツとマカロニのカレードレッシング和え 小袋味噌焼き小魚	牛乳 肉団子 大豆 大豆粉 かたくちいわし	人参 玉葱 トマト 生姜 にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	パン 油 砂糖 じゃがいも マカロニ	828	29.8g 29.5g 2.9g
7	水	ご飯 牛乳 に入ら麻婆豆腐 もやしの中華和え 揚げじゃがのあおさ風味 みかんゼリー	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 味噌 あおさのり	生姜 にんにく 玉葱 長葱 なら 人参 もやし 小松菜 とうもろこし	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ゼリー ラー油 春雨 じゃがいも	860	27.6g 27.8g 1.9g
8	木	油揚げとうずら卵のオイスター丼 牛乳 フォー (ライスヌードルのスープ) レモンカスタードタルト	牛乳 豚肉 油揚げ うずら卵 鶏肉 なんと	生姜 にんにく 人参 チンゲンサイ しめじ キャベツ 玉葱 もやし なら	米 砂糖 油 でん粉 ごま油 ライスヌードル タルト	822	30.7g 24.7g 2.3g
9	金	ご飯 牛乳 じゃがいもと生揚げの煮物 ししゃものレモン風味(2) キャベツと小松菜のナムル	牛乳 鶏肉 生揚げ さつま揚げ 子持ちししゃも	生姜 玉葱 人参 枝豆 こんにゃく とうもろこし レモン キャベツ 小松菜 もやし	米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	830	30.1g 27.6g 2.6g
12	月	担々麺 牛乳 茎わかめとこんにゃくのサラダ 蒸しパン(黒糖)	牛乳 豚肉 大豆 味噌 豆乳 くきわかめ	もやし 人参 長葱 チンゲンサイ 生姜 にんにく きゅうり 大根 とうもろこし こんにゃく	中華麺 油 ごま油 砂糖 ラー油 ごま 蒸しパン	760	26.5g 27.6g 2.6g
13	火	中華丼 牛乳 わかめとワンタンのスープ フルーツ白玉	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ なんと 豚肉 いか うずら卵	とうもろこし 長葱 もやし 生姜 にんにく 人参 キャベツ 玉葱 チンゲンサイ りんご バイン うんしゅうみかん	米 ワンタンの皮 油 砂糖 ごま油 でん粉 白玉餅	808	29.9g 20.4g 2.1g
14	水	ご飯 牛乳 大根と豆腐の味噌汁 揚げ鰯の蒲焼き 小松菜のごま和え 小袋焼きのり	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 昆布 煮干し 味噌 鰯 のり	大根 長葱 えのきたけ こんにゃく 生姜 小松菜 人参 もやし	米 でん粉 油 砂糖 ごま	801	32.2g 25.8g 2.4g
16	金	ハヤシライス(麦ご飯) 牛乳 野菜のハーブドレッシングサラダ 小袋ごま付き大豆小魚	牛乳 豚肉 白いんげん豆 大豆 かたくちいわし	玉葱 人参 グリンピース トマト キャベツ きゅうり 黄パプリカ にんにく	麦 米 じゃがいも ルウ 油 砂糖 ごま	787	27.5g 22.5g 2.5g
19	月	ご飯 牛乳 冬瓜入りすまし汁 鰯のピリ辛味噌だれがけ 茎わかめの金平 ブルーンヨーグルト	牛乳 鶏肉 生揚げ 昆布 鰹節粉 鰯 味噌 くきわかめ さつま揚げ ヨーグルト	冬瓜 人参 しめじ 小松菜 ごぼう 長葱 生姜 こんにゃく	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	792	33.2g 28.4g 2.4g
20	火	セルフミートサンド(コッペパン、ミートソース) 牛乳 シーフードシチュー 野菜とマカロニのドレッシング和え	牛乳 鶏肉 むきえび いか 白いんげん豆 豆乳 チーズ 豚肉 大豆	エリンギ 玉葱 人参 とうもろこし バセリ にんにく 生姜 きゅうり キャベツ	パン じゃがいも 油 米粉 ルウ バター 生クリーム 砂糖 でん粉 マカロニ	823	37.0g 30.3g 3.4g
21	水	豚キムチ丼 牛乳 卵入りトックススープ 豆入りさつま芋チップ	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 豆腐 わかめ 大豆	白菜 もやし 玉葱 しらたき 人参 なら 生姜 にんにく とうもろこし 長葱	米 砂糖 ごま油 ごま トック 油 でん粉 さつま芋	822	30.8g 26.3g 2.4g
22	木	スパゲティなす入りツナトマトソース 牛乳 ごまドレサラダ テーブルロールパン りんごジャム	牛乳 まぐろ ベーコン 大豆 牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐	生姜 にんにく エリンギ 玉葱 なす 人参 トマト バセリ キャベツ きゅうり 小松菜 とうもろこし もやし	パン 油 砂糖 米粉 スパゲティ ごま油 ごま ジャム	859	28.8g 29.3g 3.1g
23	金	ご飯 牛乳 肉じゃが わかめの和え物 春巻き 青梅ゼリー	牛乳 豚肉 わかめ 牛乳 ハンバーグ 鶏肉	玉葱 人参 しらたき グリンピース きゅうり とうもろこし 大根 キャベツ	米 じゃがいも 油 砂糖 春雨 でん粉 小麦粉 ゼリー	879	23.9g 29.9g 2.5g
26	月	カルシウムパン 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ スパゲティサラダ レタスと豆のスープ はちみつレモンゼリー	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐 ベーコン 白いんげん豆	生姜 にんにく 玉葱 トマト バセリ キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし レタス セロリー エリンギ	パン 油 砂糖 スパゲティ ゼリー	850	32.2g 26.3g 3.4g
27	火	ご飯 牛乳 生揚げとうずら卵の旨煮 ししゃもの黒酢揚げ(2) 磯辺和え	牛乳 豚肉 うずら卵 生揚げ 子持ちししゃも のり	生姜 にんにく 玉葱 チンゲンサイ 人参 白菜 しめじ 小松菜 もやし	米 油 砂糖 でん粉	845	32.1g 31.2g 2.9g
28	水	ご飯 牛乳 八宝味噌汁 かつおのコロコロ揚げ じゃがいものカレー炒め	牛乳 豚肉 鰹節粉 豆腐 油揚げ 昆布 味噌 鰯 ソーセージ	えのきたけ ごぼう 大根 長葱 人参 白菜 生姜 にんにく 枝豆 玉葱 とうもろこし バセリ	米 でん粉 油 砂糖 じゃがいも	782	31.4g 25.5g 2.4g
29	木	鶏肉とコーンのカレーライス 牛乳 サイダーゼリーのフルーツ和え 小袋味噌焼き小魚	牛乳 鶏肉 大豆 おから かたくちいわし	にんにく 生姜 人参 玉葱 エリンギ とうもろこし 枝豆 トマト りんご うんしゅうみかん 黄桃	米 じゃがいも 油 砂糖 ルウ でん粉 ゼリー	821	29.1g 17.6g 2.1g
30	金	ご飯 牛乳 白玉汁 鶏とポテトのコチュジャン揚げ ツナと野菜の炒め物 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 昆布 まぐろ 油揚げ ヨーグルト	大根 人参 しめじ 小松菜 ごぼう 長葱 にんにく 生姜 キャベツ もやし ピーマン	米 白玉餅 でん粉 じゃがいも 油 砂糖 はちみつ 春雨 ごま ごま油	859	31.6g 23.5g 1.9g

◎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。
◎献立表を見て、マークのある時は、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「学校給食実施基準」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	26.9～41.5g	18.4～27.6g	2.5 g未満
今月の平均値	820 kcal	29.9 g	26.1 g	2.5 g

◎今月の献立について

5日(月)…6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。歯と口の健康を保つためには、食後の歯みがきや、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。
5日の給食では、いかやわかめ、切干大根などかみごたえのある食材を取り入れています。よくかんで食べましょう。
14日(水)…6月15日は千葉県民の日です。14日の給食は、鰯やのり、大根、人参、小松菜など千葉県でよくとれる食材を使った献立にしました。
お米や魚、野菜など、豊かな自然と温暖な気候に恵まれて育ったおいしい食材を味わっていただきますよう。



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。市のホームページにも掲載しています。
※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℃以上の加熱を行っておりますが、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での殺菌加熱であり、アレルギーの面における完全加熱を行っていない製品もあります。ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。
※使用する海産物などには、収穫の際に他の海産物が混入する可能性があります。
※食品製造工場、及び給食センターにおいては、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、茹で汁、調理器具等)から食物アレルギー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。
※揚げ油は数回続けて使用しています。
※詳しい内容については、給食センター(351-2256)までご連絡ください。

◎給食費について

6月分の給食費の口座振替は、7月31日(月)となりますのでお知らせします。
お問い合わせは351-1111代保健体育安全課給食係までお願いします。

★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。注意をして食べましょう。

★よくかんで食べましょう。

★食器は大切に使いましょう。

☆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。注意をして食べましょう。

日	曜	献立	おもな材料とそのはたらき ※食物アレルギーの表記ではありません			エネルギー (kcal)	たんぱく 脂質 塩分
			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える (カロテン・ビタミンC)	おもに熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)		
3	月	麻婆丼 牛乳 わかめとワナンのスープ スパイシーポテト はちみつレモンゼリー	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 味噌 鶏肉 なたと わかめ	にんにく 生姜 長葱 玉葱 にはら えのきたけ 人参 もやし	米 油 砂糖 でん粉 ラー油 ごま油 ワナンの皮 じゃがいも ゼリー	833	27.9g 23.3g 2.4g
4	火	食パン 牛乳 かわいいのけチャップ揚げ かぼちゃのポタージュ マカロニサラダ チョコレートクリーム	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 カレイ	玉葱 人参 かぼちゃ エリンギ パセリ きゅうり キャベツ	パン バター ルウ 生クリーム 油 でん粉 砂糖 マカロニ チョコレートクリーム	860	34.8g 31.3g 2.7g
5	水	麦ご飯 牛乳 焼き餃子 豚肉とキムチの炒め物 和風トックスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 昆布 ヨーグルト	にはら キャベツ 長葱 人参 白菜 もやし 生姜 にんにく 玉葱 大根 えのきたけ	麦 米 小麦粉 ごま油 油 春雨 砂糖 ごま でん粉 トック	809	28.3g 20.7g 2.5g
6	木	ご飯 牛乳 さんまのおろし醤油かけ ニラともやしの和え物 冬瓜とうずら卵のオイスター煮 アセロラゼリー	牛乳 さんま 鶏肉 豆腐 うずら卵	大根 ごねぎ もやし にはら 人参 冬瓜 玉葱 しめじ 枝豆 にんにく 生姜	米 砂糖 油 ごま油 でん粉 ゼリー	803	29.8g 26.7g 2.4g
7	金	豆ドライカレーコロッケのせ (ご飯 豆ドライカレー 星形コロッケ) 牛乳 七タ汁 七タゼリー	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 魚めん かまぼこ なたと 昆布	にんにく 生姜 玉葱 人参 エリンギ 枝豆 パセリ オクラ 冬瓜 えのきたけ	米 ルウ 油 砂糖 米粉 コロッケ ゼリー	864	28.7g 25.8g 2.7g
10	月	ピビンバ (ご飯・肉・ナムル) 牛乳 もずく入り卵スープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 鶏卵 もずく 豆腐	こんにゃく にんにく 生姜 長葱 もやし 人参 小松菜 玉葱 えのきたけ みかん	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま 春雨	791	31.3g 25.2g 2.2g
11	火	コッペパン 牛乳 チリ・コン・カン いかのアップルマリネ マカロニのカレードレッシング和え はちみつ小袋	牛乳 豚肉 金時豆 いか 鶏卵	生姜 にんにく 玉葱 人参 トマト りんご レモン きゅうり キャベツ とうもろこし	パン 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 マカロニ はちみつ	872	32.0g 26.1g 3.0g
12	水	ご飯 牛乳 ししゃもの黒酢揚げ(2) ツナじゃが わかめとレタスのゴマサラダ	牛乳 まぐろ 生揚げ 子持ちししゃも わかめ	生姜 玉葱 人参 しらたき レタス キャベツ きゅうり にんにく	米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	841	28.4g 29.7g 2.5g
13	木	野菜あんかけ麺 牛乳 ポテトサラダ 蒸しパン (ココア)	牛乳 豚肉 いか さつま揚げ うずら卵	生姜 にんにく もやし キャベツ 人参 チンゲンサイ きゅうり とうもろこし	中華麺 油 砂糖 ごま油 でん粉 じゃがいも 蒸しパン	830	30.0g 31.4g 2.5g
14	金	キャベツと生揚げのオイスター丼(麦ご飯) 牛乳 卵入りコーンスープ 白玉ポンチ	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 鶏卵 鶏肉 豆腐 わかめ	キャベツ 長葱 人参 もやし 生姜 にんにく 玉葱 とうもろこし 黄桃 うんしゅうみかん りんご	麦 米 砂糖 油 でん粉 ごま油 ラー油 白玉餅	815	30.9g 20.8g 2.0g
18	火	ご飯 牛乳 さばのスタミナ焼き ごまニラ豚汁 えのきサラダ	牛乳 鯖 豚肉 油揚げ 煮干し 味噌 昆布 のり	にんにく 生姜 長葱 りんご にはら 人参 大根 ごぼう こんにゃく 小松菜 えのきたけ もやし	米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま	820	29.6g 32.2g 2.3g
19	水	夏野菜カレーライス 牛乳 シャインマスカットゼリーのフルーツ和え 小袋青のり小魚	牛乳 豚肉 大豆 かたくちいわし のり	生姜 にんにく 人参 玉葱 かぼちゃ ブックリーニ 枝豆 トマト りんご うんしゅうみかん 黄桃	米 じゃがいも 油 ルウ 砂糖 ゼリー	834	26.7g 20.6g 2.0g

◎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。
◎献立表を見て、マークのある時は、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「学校給食実施基準」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	26.9～41.5g	18.4～27.6g	2.5 g未満
今月の平均値	831 kcal	29.9 g	26.2 g	2.4 g

◎今月の献立について
7日(金)…7月7日は七夕です。この日の「七夕汁」は、魚めん(魚のすり身を細長くしたもの)や黄色い棒状のかまぼこ、星印入りのかまぼこ、オクラなどを入れて天の川をイメージしました。また、星形のコロッケや七夕ゼリーを出します。

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7～8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。

行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7)

季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。



土用の丑 (今年は7/30)

立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。

「う」のつく食べ物



お盆 (7/15または8/15前後)

亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。



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。市のホームページにも掲載しています。

※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℃以上の加熱を行っておりますが、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での殺菌加熱であり、アレルギーの面における完全加熱を行っていない製品もあります。ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。

※使用する海産物などには、収穫の際に他の海産物が混入する可能性があります。

※食品製造工場、及び給食センターにおいては、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、茹で汁、調理器具等)から食物アレルギー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。

※揚げ油は数回続けて使用しています。

※給食の食品材料についてのお問い合わせは、給食センター (351-2256) までお願いします。

◎給食費について

7月分の給食費の口座振替は、8月31日(木)となりますのでお知らせします。お問い合わせは351-1111代保健体育安全課給食係までお願いします。

こまめに水分補給を!

気温が高くなると気を付けなければならないのが「熱中症」です。放っておくと、命にかかわる危険もあるので意識して気を付けましょう。



★よくがんで食べましょう。★食器は大切に使いましょう。

令和5年8・9月

こんだてよてい表 (中学校用)

浦安市千鳥学校給食センター
第三調理場

✂

✂

✂

✂

✂

✂

✂

✂

✂

✂

✂

✂

✂

✂

✂

✂

✂

★食器は大切に使いましょう。

日	曜	献立	おもな材料とそのはたらき ※食物アレルギーの表記ではありません			エネルギー (kcal)	たんぱく 脂質 塩分
			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える (カロテン・ビタミンC)	おもに熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)		
8/30	水	ビビンバ (ご飯・肉・ナムル) 牛乳 豆腐とわかめのスープ はちみつモンゼリー	牛乳 豚肉 大豆 わかめ 鶏肉 豆腐	こんにゃく にんにく 生姜 長葱 もやし 人參 小松菜 とうもろこし えのきたけ キャベツ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま ゼリー	821	29.9g 23.3g 2.3g
31	木	夏野菜カレーライス 牛乳 マカロニと野菜のドレッシング和え ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト	にんにく 生姜 人參 玉葱 かぼちゃ スズキーニ 枝豆 トマト キャベツ きゅうり 黄パプリカ	米 じゃがいも 油 砂糖 ルウ マカロニ	832	28.9g 22.6g 2.3g
9/1	金	カルシウムパン 牛乳 なすのミートソース煮 カレイとポテトのコロコロ揚げ 海そうごまサラダ みかんジャム	牛乳 豚肉 大豆 チーズ カレイ わかめ	なす 生姜 にんにく 玉葱 人參 トマト りんご 枝豆 きゅうり 大根 とうもろこし	パン 油 マカロニ 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま油 ごま ジャム	894	34.4g 29.0g 3.3g
4	月	油揚げとうずら卵のオイスター丼 牛乳 春雨スープ りんごのタルト	牛乳 豚肉 油揚げ うずら卵 鶏肉 なたと	生姜 にんにく 人參 チンゲンサイ しめじ キャベツ 玉葱 もやし にら	米 砂糖 油 でん粉 ごま油 春雨 タルト	803	29.5g 23.7g 2.2g
5	火	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 春巻き えのきサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 味噌 のり 鶏肉	生姜 にんにく エリンギ 玉葱 長葱 人參 キャベツ 筍 えのきたけ 小松菜 もやし みかん	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ラー油 春雨 小麦粉	888	28.1g 33.6g 2.3g
6	水	豚丼 牛乳 にらたまスープ フルーツ白玉	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 なたと 鶏卵 わかめ 卵殻粉	生姜 にんにく しらたき 玉葱 エリンギ 人參 キャベツ にら パイン うんしゅうみかん りんご	米 春雨 砂糖 油 でん粉 白玉餅	805	30.2g 19.5g 2.1g
7	木	カレーうどん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ (2) キャベツのナムル 蒸しパン (黒糖)	豚肉 うずら卵 油揚げ なたと 昆布 卵殻粉 牛乳 子持ちししゃも あおさのり	人參 玉葱 しめじ 長葱 キャベツ もやし 小松菜	うどん ルウ でん粉 油 砂糖 ラー油 ごま油 ごま 蒸しパン	771	27.4g 32.7g 2.6g
8	金	ご飯 牛乳 肉じゃが 鯖の文化干し 菊花和え プルーンヨーグルト	牛乳 豚肉 さば ヨーグルト	玉葱 人參 しらたき グリンピース 小松菜 もやし 食用菊	米 じゃがいも 油 砂糖	856	32.6g 28.6g 2.7g
11	月	中華丼 牛乳 ワンタンスープ 大学芋	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉 うずら卵 いか なたと	人參 とうもろこし 長葱 もやし 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 チンゲンサイ	米 ワンタンの皮 油 砂糖 ごま油 でん粉 さつま芋 水飴	829	28.3g 25.1g 2.1g
12	火	スパゲティツナトマトソース 牛乳 わかめのサラダ テーブルロールパン いちごジャム	牛乳 まぐろ ベーコン わかめ	生姜 にんにく エリンギ 玉葱 人參 トマト 黄パプリカ とうもろこし キャベツ きゅうり	スパゲティ 油 砂糖 米粉 パン ジャム	814	27.2g 27.8g 3.2g
13	水	ご飯 牛乳 根菜の味噌汁 揚げ鶏の黒酢がらめ ころもやしのピリ辛和え お米のパパロア (みかんソース)	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 昆布 鶏肉	大根 れんこん 人參 ごぼう 長葱 もやし にら	米 でん粉 油 砂糖 お米のパパロア 里芋	816	29.1g 25.0g 2.1g
14	木	きのこのハヤシライス (麦ご飯) 牛乳 梨ゼリーポンチ 小袋味付き小魚	牛乳 豚肉 白いんげん豆 かたくちいわし	玉葱 人參 まいたけ エリンギ トマト グリンピース なし 黄桃 うんしゅうみかん	米 じゃがいも 油 砂糖 ルウ ゼリー 麦	800	26.4g 17.6g 1.6g
15	金	ご飯 牛乳 卵入りおろし汁 かつおと枝豆のコロコロ揚げ ごぼうとれんこんのごまドレ和え	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐 鰹節粉 昆布 鰹	えのきたけ 大根 小松菜 人參 生姜 にんにく 枝豆 ごぼう れんこん きゅうり とうもろこし	米 油 でん粉 砂糖 ごま油 ごま	789	31.0g 24.4g 1.8g
19	火	ピリ辛肉味噌麺 牛乳 ハーブドレッシングサラダ 蒸しパン (ココア)	牛乳 豚肉 大豆 味噌	にんにく 生姜 玉葱 人參 筍 エリンギ こんにゃく 長葱 枝豆 きゅうり とうもろこし キャベツ	中華麺 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま ラー油 蒸しパン	825	26.2g 30.1g 2.5g
20	水	ご飯 牛乳 生揚げとうずら卵のオイスター煮 たらのケチャップ揚げ 茎わかめのサラダ アップルシャーベットの	牛乳 豚肉 生揚げ うずら卵 鰹 くきわかめ 卵殻粉	生姜 にんにく 玉葱 チンゲンサイ 人參 白菜 きゅうり 大根 とうもろこし りんご	米 油 砂糖 でん粉	811	34.0g 27.9g 2.3g
21	木	ご飯 牛乳 白玉スープ あじのガーリックフライ 豚肉とピーマンの炒め物 ソース	牛乳 鶏肉 わかめ 鰹 豚肉 玉葱 生姜	大根 チンゲンサイ 人參 にんにく パセリ キャベツ ピーマン 筍 白菜	米 白玉餅 油 でん粉 パン粉 小麦粉 春雨 砂糖 ごま油 ごま	777	31.2g 22.4g 2.1g
22	金	キャロットパン 牛乳 コーンポタージュ いかのレモン揚げ 野菜とわかめのカレーサラダ フルーツミックスゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳 チーズ 大豆粉 いか わかめ	玉葱 人參 とうもろこし エリンギ パセリ レモン キャベツ きゅうり にんにく	パン じゃがいも ルウ 生クリーム 米粉 油 でん粉 砂糖 ゼリー	892	34.2g 30.9g 3.3g
25	月	ご飯 牛乳 さつまいもの味噌汁 ハンバーグバーベキューソースかけ のりごま和え レモンヨーグルト	牛乳 豆腐 油揚げ 昆布 煮干し 味噌 鶏肉 ハンバーグ のり ヨーグルト	ごぼう 大根 長葱 人參 生姜 にんにく りんご レモン 白菜 ほうれん草 もやし	米 さつま芋 油 砂糖 でん粉 ごま	844	34.4g 20.6g 2.8g
26	火	揚げパンキャメル風味 牛乳 ポークビーンズ キャベツとマカロニのサラダ 小袋小魚カレー風味	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 大豆粉 かたくちいわし	玉葱 人參 生姜 にんにく トマト キャベツ ブロッコリー とうもろこし	パン 油 砂糖 じゃがいも マカロニ	852	33.4g 35.6g 2.8g
27	水	メンチカツカレーライス (ツナカレー・麦ご飯・メンチカツ) 牛乳 キャベツとコーンのサラダ	牛乳 まぐろ 大豆 豚肉	エリンギ 玉葱 人參 グリンピース トマト 生姜 にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	麦 米 じゃがいも 砂糖 ルウ 米粉 油 パン粉	881	29.4g 29.7g 2.7g
28	木	ご飯 牛乳 家常豆腐 いかとポテトのチリソース揚げ 春雨サラダ アップルシャーベットの	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 いか	にんにく 生姜 人參 玉葱 長葱 キャベツ にら きゅうり とうもろこし もやし りんご	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 じゃがいも 春雨	852	30.8g 28.2g 2.3g
29	金	ご飯 牛乳 鮭の味噌マヨネーズ焼き お月見汁 ひじきの炒り煮 お月見大福	牛乳 味噌 鶏肉 かまぼこ 昆布 ひじき さつま揚げ さけ	生姜 にんにく 大根 人參 小松菜 長葱 ごぼう しらたき 枝豆	米 マヨネーズ 油 里芋 砂糖 お月見大福	798	34.0g 22.7g 2.3g

- ◎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。
- ◎献立表を見て✂マークのある時は、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「学校給食実施基準」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	26.9～41.5g	18.4～27.6g	2.5 g未満
今月の平均値	830 kcal	30.7 g	26.3 g	2.4 g

◎今月の献立について
8日(金)…9月9日(土)は「重陽の節句 (菊の節句)」です。
給食では、食用菊と野菜を和えて「菊花和え」を作ります。



29日(金)…今年の「十五夜」は 9月29日(金)です。十五夜はすすきやお団子、里芋などを供えて月見をする風習があります。給食では、里芋を入れたお月見汁やさつまいもあん和豆乳クリームの入ったお月見大福を出します。



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下さい。市のホームページにも掲載しています。
※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℃以上の加熱を行っておりますが、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での殺菌加熱であり、アレルギーの面における完全加熱を行っていない製品もあります。ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。
※使用する海産物などには、収穫の際に他の海産物が混入する可能性があります。
※食品製造工場、及び給食センターにおいては、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、茹で汁、調理器具等) から食物アレルギー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。
※揚げ油は数回続けて使用しています。
※詳しい内容については、給食センター(351-2256)までご連絡ください。

◎給食費について
8、9月分の給食費の口座振替は、10月31日(火)となりますのでお知らせします。
お問い合わせは351-1111(代)保健体育安全課給食係までお願いします。

★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。注意をして食べましょう。★よくかんで食べましょう。

令和5年10月

こんだてよてい表 (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	お も な 材 料 と そ の は た ら き ※食物アレルギーの表記ではありません			エネルギー (kcal)	たんぱく 脂質 塩分
		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 え る (カロテン・ビタミンC)	お も に 熱 や 力 の も と に な る (炭水化物・脂 質)		
2 月	ひき肉の卵とじ丼(麦ご飯) 牛乳 ねぎとワントンの味噌汁 大学芋	牛乳 鶏肉 味噌 昆布 鰹節粉 豚肉 大豆 鶏卵 卵殻粉	長葱 白菜 人参 小松菜 大根 生姜 玉葱 しめじ グリンピース	麦 米 ワントンの皮 春雨 砂糖 油 でん粉 さつま芋 水飴	827	28.4g 23.6g 2.4g
3 火	ご飯 牛乳 ししゃものレモン風味(2) 韓国風肉じゃが 磯辺和え ブルーベリーヨーグルト	牛乳 豚肉 子持ちししゃも のり ヨーグルト	玉葱 人参 しらたき グリンピース にんにく 生姜 りんご レモン 小松菜 もやし	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 ごま でん粉	823	29.8g 23.4g 2.6g
4 水	スパゲティなす入りミートソース 牛乳 根菜のごまサラダ 蒸しパン (かぼちゃ)	牛乳 豚肉 大豆 まぐろ	生姜 にんにく 玉葱 人参 なす エリンギ トマト れんこん ごぼう きゅうり とうもろこし	スパゲティ 油 砂糖 米粉 ごま油 ごま 蒸しパン	800	29.7g 28.4g 2.2g
5 木	ご飯 牛乳 鯖のネギソースかけ 大根と昆布の納豆和え 白玉汁 プリン	牛乳 鯖 味噌 納豆 昆布 鰹節 鶏肉 油揚げ	生姜 にんにく 長葱 大根 もやし 人参 小松菜 玉葱 椎茸 ほうれん草 ごぼう	米 油 砂糖 でん粉 白玉餅 プリン	846	32.8g 28.6g 2.1g
6 金	ツナカレーライス鶏の唐揚げのせ (ご飯・ツナカレー・鶏の唐揚げ) 牛乳 ぶどうゼリーのポンチ	牛乳 まぐろ 大豆 大豆粉 鶏肉	にんにく 生姜 人参 玉葱 エリンギ トマト うんしゅうみかん パイン りんご	米 じゃがいも 油 砂糖 米粉 ルウ でん粉 ゼリー	876	31.0g 23.5g 2.3g
10 火	ご飯 牛乳 ちくわのもみじ揚げ(2) 里芋のそぼろ煮 えのきサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 生揚げ 鶏肉 大豆 竹輪 のり	生姜 玉葱 人参 こんにゃく 枝豆 ほうれん草 えのきたけ もやし	米 里芋 油 砂糖 でん粉 小麦粉 ゼリー	841	30.8g 25.9g 2.0g
11 水	カルシウムパン 牛乳 ハンバーグマトソースかけ マヨネーズツナポテトサラダ マカロニと野菜のスープ はちみつ小袋	牛乳 ハンバーグ まぐろ 鶏肉	にんにく 玉葱 トマト パセリ きゅうり 人参 とうもろこし かぶ キャベツ えのきたけ 小松菜	パン 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ マカロニ はちみつ	849	32.5g 30.0g 3.3g
12 木	ご飯 牛乳 かつおフライソースがけ 野菜とうずら卵の五目煮 もやしのピリ辛ごま和え 小袋シャインマスカット	牛乳 鶏肉 うずら卵 昆布 かつお 油揚げ	生姜 人参 しめじ 玉葱 大根 こんにゃく パセリ もやし 小松菜 シャインマスカット	米 じゃがいも 砂糖 でん粉 油 パン粉 小麦粉 ごま油 ごま	829	32.3g 25.2g 2.3g
13 金	きのこ入りハッシュドボーク(麦ご飯) 牛乳 りんごドレッシングサラダ 小袋味付き小魚	牛乳 豚肉 チーズ まぐろ かたくちいわし	玉葱 人参 エリンギ まいたけ 黄パプリカ キャベツ しめじ マッシュルーム トマト きゅうり りんご	麦 米 小麦粉 バター じゃがいも 生クリーム 油 砂糖	792	28.9g 24.3g 2.1g
16 月	回鍋肉丼 牛乳 にらたま汁 フルーツ白玉	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 昆布 豚肉 油揚げ 味噌	にら 大根 人参 キャベツ 玉葱 長葱 赤パプリカ もやし エリンギ 生姜 にんにく パイン うんしゅうみかん りんご	米 春雨 でん粉 砂糖 油 ごま油 白玉餅	811	29.9g 21.2g 2.0g
17 火	きな粉揚げパン 牛乳 チリ・コン・カン ブロッコリーとマカロニのサラダ 小袋りんご	きな粉 牛乳 豚肉 金時豆 まぐろ	玉葱 人参 生姜 にんにく トマト ブロッコリー キャベツ とうもろこし りんご	パン 油 砂糖 じゃがいも マカロニ	819	28.7g 28.9g 2.4g
18 水	ご飯 牛乳 ししゃもの唐揚げ(2) トック入り卵スープ 豚肉とキムチの炒め物 フルーツミックスゼリー	牛乳 鶏卵 鶏肉 わかめ 卵殻粉 子持ちししゃも 豚肉	人参 玉葱 えのきたけ 長葱 にんにく 生姜 にら 白菜 もやし	米 トック でん粉 油 ごま 春雨 砂糖 ごま油 ゼリー	810	31.1g 24.6g 2.5g
19 木	キャロットピラフシーフードホワイトソースがけ 牛乳 カレーポトフ はちみつレモンゼリー	牛乳 まぐろ いか むきえび 白いんげん豆 豆乳 チーズ ソーセージ	玉葱 人参 エリンギ パセリ とうもろこし セロリー キャベツ かぶ	米 バター 米粉 ルウ 油 生クリーム じゃがいも ゼリー	820	28.2g 22.8g 3.0g
20 金	ご飯 牛乳 いかの黒酢揚げ 家常豆腐 わかめとレタスのゴマサラダ 小袋シャインマスカット	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 いか わかめ	にんにく 生姜 人参 玉葱 長葱 白菜 椎茸 こんにゃく レタス キャベツ きゅうり シャインマスカット	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	819	33.9g 27.0g 2.4g
23 月	ちゃんぽん麺 牛乳 ブロッコリーとツナのサラダ 蒸しパン (チーズ)	牛乳 豚肉 さつま揚げ いか うずら卵 豆乳 卵殻粉 まぐろ	もやし 玉葱 人参 長葱 キャベツ にんにく 生姜 きゅうり とうもろこし ブロッコリー	ちゃんぽん麺 油 砂糖 蒸しパン じゃが芋	805	35.0g 34.3g 2.3g
24 火	たまご丼 牛乳 豚汁 わかめと竹輪の和え物 小袋りんご	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 昆布 煮干し 鶏肉 大豆 凍り豆腐 鶏卵 卵殻粉 竹輪 わかめ	ごぼう 大根 長葱 人参 しめじ こんにゃく 生姜 えのきたけ 玉葱 枝豆 きゅうり キャベツ りんご	米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 春雨 ごま油	800	32.7g 23.5g 2.8g
25 水	鶏肉とれんごんのカレーライス(麦ご飯) 牛乳 じゃこ入り大根サラダ シュークリーム	牛乳 鶏肉 大豆 ちりめんじゃこ 鰹節	にんにく 生姜 人参 玉葱 れんこん エリンギ 枝豆 トマト 大根 キャベツ きゅうり 水菜	麦 米 じゃがいも 油 砂糖 ルウ ごま シュークリーム	841	27.2g 27.8g 2.5g
26 木	野菜とひじきのそぼろ丼 牛乳 なきたま汁 さつまいもと豆のカリントウ	牛乳 鶏卵 豆腐 鶏肉 いんげん豆 なると わかめ 卵殻粉 ひじき 豚肉 油揚げ 味噌 大豆	えのきたけ 大根 長葱 人参 こんにゃく 枝豆 ごぼう 玉葱 生姜 にんにく	米 でん粉 油 砂糖 さつまいも 黒砂糖	840	32.3g 26.5g 2.3g
27 金	ご飯 牛乳 さんまの磯香フライ じゃがいもとうずら卵の煮物 茎わかめのサラダ ソース みかんゼリー	牛乳 豚肉 うずら卵 生揚げ 昆布 さんま あおきのり 茎わかめ まぐろ	玉葱 人参 しめじ 枝豆 こんにゃく 生姜 きゅうり もやし	米 じゃがいも 砂糖 油 でん粉 小麦粉 パン粉 ごま油 ゼリー	893	33.4g 33.9g 2.4g
30 月	ご飯 牛乳 鯖のカレー焼 さつまいもの味噌汁 のりごま和え ヨーグルト	牛乳 油揚げ 豆腐 煮干し 昆布 味噌 鯖 のり ヨーグルト	大根 人参 ごぼう 長葱 にんにく 生姜 白菜 ほうれん草 もやし	米 さつま芋 ごま	818	29.7g 25.9g 2.4g
31 火	食パン 牛乳 レバーとじゃがいものケチャップ揚げ ハーブドレッシングサラダ かぼちゃのポタージュ りんごジャム	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 豚レバー まぐろ	玉葱 かぼちゃ エリンギ パセリ 生姜 キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし	パン 油 ルウ 生クリーム バター でん粉 じゃがいも 砂糖 マカロニ ジャム	886	33.8g 31.2g 2.8g

◎都合により献立内容の一部変更することがありますのでご了承ください。
◎献立表を見て、マークのある時は、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「学校給食実施基準」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	26.9～41.5g	18.4～27.6g	2.5 g未満
今月の平均値	831 kcal	31.1 g	26.7 g	2.4 g

◎今月の献立について

10日(火)目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。この日の給食は、小松菜や人参、ブルーベリーなど、目に良いとされる食材を多く使用した献立にしました。

目の健康について考え、目を労わる日にしましょう。



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。市のホームページにも掲載しています。
※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℃以上の加熱を行っておりますが、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での殺菌加熱であり、アレルギーの面における完全加熱を行っていない製品もあります。ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。
※使用する海産物などには、収穫の際に他の海産物が混入する可能性があります。
※食品製造工場、及び給食センターにおいては、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、茹で汁、調理器具等)から食物アレルギー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。
※揚げ油は数回続けて使用しています。
※詳しい内容については、給食センター(351-2256)までご連絡ください。

◎給食費について

10月分の給食費の口座振替は、11月30日(木)となりますのでお知らせします。
お問い合わせは351-1111代保健体育安全課給食係までお願いします。

☆笑顔のある食卓で、とがらだの栄養補給。毎月19日は「食育の日」です。魚には骨があります。注意をして食べましょう。★よくかんで食べましょう。

★食器は大切に使いましょう。

令和5年11月

こんだてよてい表 (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	おもな材料とそのはたらき ※食物アレルギーの表記ではありません			エネルギー (kcal)	たんぱく 脂質 塩分
			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える (カロテン・ビタミンC)	おもに熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)		
1	水	ご飯 牛乳 韓国風すき焼き 棒餃子 わかめの和え物 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	えのきたけ 玉葱 長葱 人参 白菜 しらたき 生姜 にんにく りんご なら キャベツ きゅうり もやし	米 ごま油 砂糖 でん粉 ごま 小麦粉 油	795	31.4g 26.6g 2.5g
2	木	ご飯 牛乳 みぞれ汁 チキンカツ ソース キャベツのおかか和え ブルーヨーグルト	牛乳 鶏肉 まぐろ 油揚げ 鰹節 豚肉 豆腐 かまぼこ 昆布 ヨーグルト	人参 キャベツ 小松菜 もやし ごぼう こんにゃく しめじ 大根 こねぎ 生姜	米 小麦粉 でん粉 パン粉 油	800	36.1g 22.5g 2.0g
6	月	豚骨醤油ラーメン 牛乳 れんこんゴマドレサラダ 蒸しパン (卵ミルク)	牛乳 豚肉 うずら卵 まぐろ	もやし 玉葱 人参 長葱 キャベツ にんにく 生姜 れんこん ごぼう とうもろこし きゅうり	中華麺 油 砂糖 ごま ごま油 蒸しパン	839	28.7g 33.3g 2.4g
7	火	ご飯 牛乳 わかめとなるとの味噌汁 さばのごま醤油だれかけ 納豆和え みかんゼリー	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 なると 味噌 煮干し 昆布 鯖 納豆 鰹節 のり	人参 とうもろこし 玉葱 長葱 生姜 にんにく 白菜 小松菜 もやし	米 油 ごま 砂糖 でん粉 ゼリー	808	31.8g 25.3g 2.4g
8	水	ご飯 牛乳 肉じゃがが ししゃものカレー揚げ (2) 荳わかめのサラダ 小袋黒糖ピーンズ	牛乳 豚肉 子持ちししゃも くきわかめ まぐろ 大豆	玉葱 人参 しらたき きゅうり もやし	米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま 黒糖	830	30.0g 27.9g 2.4g
9	木	シュガー揚げパンコーヒー風味 牛乳 ポークピーンズ キャベツとマカロニのドレッシング和え 小袋かき	牛乳 豚肉 大豆 大豆粉 まぐろ	人参 玉葱 トマト 生姜 にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし 柿	パン 油 砂糖 じゃがいも マカロニ	853	30.9g 32.5g 2.6g
10	金	れんこん入りハヤシライス (麦ご飯) 牛乳 じゃこ入りハーブドレッシングサラダ さつまいもと栗のタルト	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ まぐろ	玉葱 人参 れんこん グリンピース トマト キャベツ きゅうり 赤ピーマン	麦 米 じゃがいも ルウ 油 砂糖 でん粉 タルト	869	28.1g 26.0g 1.8g
13	月	ご飯 牛乳 白玉汁 かつおの कोरोコロ揚げ 野菜炒め ヨーグルト	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布 鰹 豚肉 ヨーグルト	大根 人参 白菜 こんにゃく 生姜 にんにく 玉葱 キャベツ ピーマン たけのこ	米 白玉餅 でん粉 油 砂糖 春雨 ごま ごま油	812	33.9g 22.5g 1.8g
14	火	豆ドライカレー (ご飯) 牛乳 春雨スープ おふのバターラスク	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	にんにく 生姜 玉葱 人参 エリンギ 枝豆 パセリ キャベツ もやし 小松菜	米 ルウ 油 砂糖 米粉 春雨 じゃがいも 麩 バター	779	29.1g 22.0g 2.2g
15	水	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 たらのチリソース揚げ 中華春雨サラダ 小袋りんご	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 大豆粉 味噌 鰯 ハム	にんにく 生姜 長葱 玉葱 人参 なら しいたけ きゅうり とうもろこし もやし りんご	米 油 ごま油 ラー油 砂糖 でん粉 春雨 ごま	883	33.9g 27.8g 2.4g
16	木	黒糖コッパン 牛乳 さつまいものクリームシチュー ハンバーグトマトソースかけ グリーンサラダ 小袋小魚カレー風味	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 大豆粉 豆乳 ハンバーグ まぐろ かたくちいわし	玉葱 エリンギ 人参 パセリ 生姜 にんにく トマト キャベツ 小松菜 とうもろこし きゅうり	パン 油 さつま芋 ルウ バター 生クリーム 砂糖	894	38.7g 33.2g 2.9g
17	金	ご飯 牛乳 大根と里芋のそぼろ煮 鰯の香味揚げ 磯辺和え にんじんゼリー	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 鰯 味噌 のり	生姜 大根 玉葱 人参 枝豆 にんにく 長葱 小松菜 もやし	米 里芋 油 砂糖 でん粉 ゼリー	773	28.7g 20.3g 2.1g
20	月	揚げ麺の野菜あんかけ (小袋揚げ麺、野菜あん) 牛乳 荳わかめと大根のサラダ 蒸しパン (黒糖)	牛乳 豚肉 うずら卵 いか 卵殻粉 まぐろ くきわかめ なると	チンゲンサイ 人参 白菜 しめじ もやし 生姜 にんにく きゅうり 大根 こんにゃく	揚げ麺 油 砂糖 でん粉 ごま油 蒸しパン	838	28.3g 33.1g 2.9g
21	火	親子丼 牛乳 さつまいもの味噌汁 洋なし入りゼリーポンチ	牛乳 鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 鶏卵 卵殻粉 生揚げ 煮干し 昆布 味噌	エリンギ 生姜 玉葱 人参 グリンピース 大根 ごぼう 長葱 パイン うんしゅうみかん ラフランス	米 油 春雨 砂糖 でん粉 さつま芋 ゼリー	828	30.3g 20.5g 2.2g
22	水	コロッケカレーライス (麦ご飯、ツナカレー、里いもコロッケ) 牛乳 じゃことハムのブロックリーサラダ ミルクメーカーコーヒー	牛乳 まぐろ 大豆 ハム ちりめんじゃこ 豚肉	にんにく 生姜 人参 玉葱 エリンギ グリンピース トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし しいたけ	麦 米 じゃがいも 油 砂糖 米粉 ルウ ミルクメーカーコーヒー 里芋 パン粉 でん粉	886	26.8g 27.8g 2.8g
24	金	ご飯 牛乳 根菜の豆乳煮 さんまのスタミナ焼き ツナときゅうりのごま醤油ドレッシング和え 小袋りんご	牛乳 鶏肉 生揚げ 昆布 味噌 豆乳 大豆粉 さんま まぐろ	生姜 大根 こんにゃく 長葱 エリンギ 玉葱 枝豆 にんにく りんご もやし きゅうり	米 油 でん粉 砂糖 ごま	816	30.4g 29.2g 2.2g
27	月	ご飯 牛乳 おでん いかの黒酢揚げ ほうれん草とハムのごま和え ラフランスゼリー	牛乳 竹輪 昆布 うずら卵 ソーセージ さつま揚げ 揚げボール いか ハム	大根 こんにゃく ほうれん草 人参 もやし 生姜	米 砂糖 でん粉 油 ごま油 ごま ゼリー	815	33.8g 25.4g 2.4g
28	火	カルシウムパン 牛乳 ポトフ さけのカレーマヨネーズ焼き こんにゃく海草サラダ りんごジャム	牛乳 ソーセージ 鮭 わかめ まぐろ	かぶ キャベツ セロリー 玉葱 人参 生姜 にんにく パセリ こんにゃく きゅうり	パン じゃがいも 油 マヨネーズ ごま油 砂糖 ごま ジャム	822	32.4g 32.8g 3.3g
29	水	油揚げと白菜のオイスター丼 牛乳 ワンタンスープ 豆入りさつまいもチップ	牛乳 豚肉 油揚げ さつま揚げ 鶏肉 なると わかめ 大豆	生姜 にんにく 人参 チンゲンサイ しめじ 白菜 玉葱 もやし	米 砂糖 油 でん粉 ごま油 ワンタンの皮 さつま芋	786	31.4g 21.9g 2.2g
30	木	チョコチップパン 牛乳 エビとマカロニのクリーム煮 レパールの粒マスタード和え 野菜とツナのカレーサラダ	牛乳 鶏肉 むきえび 白いんげん豆 豆乳 チーズ 豚レバー まぐろ	玉葱 人参 エリンギ しめじ セロリー パセリ 生姜 トマト きゅうり とうもろこし キャベツ にんにく	パン マカロニ ルウ バター 生クリーム 油 でん粉 砂糖 じゃがいも	882	37.4g 35.4g 2.7g

- ◎都合により献立内容の一部変更することがありますのでご了承ください。
◎献立表を見て、マークのある時は、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「学校給食実施基準」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	26.9～41.5g	18.4～27.6g	2.5 g未満
今月の平均値	830 kcal	31.6 g	27.3 g	2.4 g

◎今月の献立について 
8日(水)……いい歯の日献立

11月8日は「いい歯の日」です。この日はししゃもや荳わかめ、大豆などかみごたえのある食材を使った献立にしました。いつまでも健康な歯でいられるようによくかんで食べましょう。

17日(金)……地産地消献立



千葉県は、お米や野菜、魚など、豊かな自然と温暖な気候に恵まれて育ったおいしい食材がたくさん作られています。17日の給食は、大根や鰯、小松菜、のりなど千葉県でよくとれる食材を取り入れました。千葉県の恵みに感謝の気持ちをもっていただきましょう。

24日(金)……和食の日献立

11月24日は「和食の日」です。和食は、ご飯を中心に汁物やおかずを組み合わせた献立で、栄養バランスが整いやすく、さらにだしのお味で塩分の取り過ぎを防ぐことができるなどの良さがあります。この機会に和食の良さを見直してみましょう。

★食器は大切に使いましょう。

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。市のホームページにも掲載しています。
※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℃以上の加熱を行っておりますが、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での殺菌加熱であり、アレルギーの面における完全加熱を行っていない製品もあります。ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。
※使用する海産物などには、収穫の際に他の海産物が混入する可能性があります。
※食品製造工場、及び給食センターにおいては、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、茹で汁、調理器具等) から食物アレルギー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。
※揚げ油は数回続けて使用しています。
※詳しい内容については、給食センター(351-2256)までご連絡ください。

◎給食費について

11月分の給食費の口座振替は、12月28日(木)となりますのでお知らせします。お問い合わせは351-1111代保健体育安全課給食係までお願いします。

★笑顔のある食卓で、はとがらだの栄養補給。毎月19日は「食育の日」です。魚には骨があります。注意をして食べましょう。★よくかんで食べましょう。

日	曜	献立	おもな材料とそのはたらき ※食物アレルギーの表記ではありません			エネルギー (kcal)	たんぱく 脂質 塩分
			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える (カロテン・ビタミンC)	おもに熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)		
1	金	ピリ辛肉ひじき丼 牛乳 白玉入り卵スープ 豆乳杏仁のフルーツ和え	牛乳 鶏卵 鶏肉 卵殻粉 ひじき 豚肉 大豆 味噌 大豆粉	えのきたけ 大根 チンゲンサイ 長葱 人参 とうもろこし こんにゃく 玉葱 枝豆 生姜 にんにく りんご 黄桃 うんしゅうみかん	米 白玉餅 油 でん粉 砂糖 ごま油 ごま ラー油 ゼリー	811	29.1g 19.5g 2.2g
4	月	たまご丼 牛乳 キムチ鍋風スープ さつまいものきな粉がらめ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 鰹節粉 昆布 味噌 鶏肉 大豆 鶏卵 卵殻粉 きな粉	大根 長葱 にら 人参 白菜 椎茸 生姜 えのきたけ 玉葱 枝豆	米 油 春雨 砂糖 でん粉 さつま芋	850	32.7g 25.8g 2.2g
5	火	テーブルロールパン 牛乳 スパゲティミートソース 海草サラダ みかんジャム小袋	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	にんにく 生姜 玉葱 セロリ 人参 エリンギ トマト グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 油 砂糖 米粉 スパゲティ 春雨 ジャム	876	31.5g 28.9g 3.1g
6	水	ご飯 牛乳 ししゃもの黒酢揚げ(2) ごまにら豆乳豚汁 水菜と白菜の納豆和え 小袋りんご	牛乳 豚肉 油揚げ 豆乳 味噌 昆布 手持ちししゃも 鰹節 のり	人参 大根 ごぼう こんにゃく 長葱 まいたけ にら 生姜 白菜 水菜 もやし りんご	米 じゃがいも ごま でん粉 油 砂糖	831	30.4g 28.1g 2.6g
7	木	きのこのハヤシライス(麦ご飯) 牛乳 カリフラワーとツナのサラダ みかん	牛乳 豚肉 白いんげん豆 まぐろ	エリンギ しめじ まいたけ 玉葱 人参 グリンピース トマト カリフラワー きゅうり キャベツ 黄パプリカ みかん	麦 米 じゃがいも 油 ルウ 砂糖 でん粉 マカロニ	811	26.1g 20.7g 1.7g
8	金	ご飯 牛乳 いかのレモン醤油揚げ カレー麻婆豆腐 ニらともやしのごま和え 小袋黒糖ビーンズ	牛乳 いか 豚肉 大豆 豆腐 大豆粉	生姜 にんにく 玉葱 人参 レモン エリンギ ビーマン もやし にら	米 油 砂糖 ルウ ごま油 ごま でん粉 黒糖	839	35.2g 27.6g 2.1g
11	月	ご飯 牛乳 さけ塩麹漬け うずら卵と大根のオイスター煮 ごまドレサラダ フルーツミックスゼリー	牛乳 鮭 鶏肉 生揚げ うずら卵 ハム	人参 大根 玉葱 しめじ 枝豆 生姜 にんにく 小松菜 ほうれん草 もやし	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま ゼリー	811	38.4g 25.5g 2.2g
12	火	坦々麺 牛乳 茎わかめのサラダ 蒸しパン(カフェオレ)	牛乳 豚肉 大豆 味噌 豆乳 くきわかめ まぐろ	もやし 人参 長葱 チンゲンサイ 生姜 にんにく きゅうり	中華麺 油 ごま油 砂糖 ラー油 ごま じゃがいも 蒸しパン	802	26.5g 31.7g 2.5g
13	水	ご飯 牛乳 照り焼きハンバーグ ツナじゃが 磯辺和え ヨーグルト	牛乳 ハンバーグ まぐろ 生揚げ のり ヨーグルト	生姜 玉葱 人参 しらたき 小松菜 もやし	米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	853	34.8g 25.6g 2.4g
14	木	黒糖コッペパン 牛乳 白身魚のトマトソースかけ 鶏肉と白菜のクリーム煮 ジャーマンポテト	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 チーズ シルバー ソーセージ	白菜 人参 玉葱 しめじ とうもろこし 生姜 にんにく トマト パセリ 枝豆	パン 油 米粉 ルウ 生クリーム バター 砂糖 じゃがいも	807	36.7g 28.0g 2.4g
15	金	ご飯 牛乳 きびなごカリフライ(2) 家常豆腐 春雨サラダ 小袋りんご	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 ハム 手持ちきびなご	にんにく 生姜 こんにゃく キャベツ 玉葱 長葱 人参 にら りんご きゅうり もやし とうもろこし	米 砂糖 ごま油 でん粉 油 春雨	828	30.1g 27.3g 2.1g
18	月	中華丼 牛乳 ピリ辛ワンタンスープ 揚げじゃががおさ風味 はちみつレモンゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 豚肉 いか うずら卵 なた あおさのり	えのきたけ 玉葱 人参 もやし 生姜 にんにく 白菜 チンゲンサイ	米 ワンタンの皮 ラー油 油 砂糖 ごま油 でん粉 じゃがいも ゼリー	836	28.8g 24.8g 2.1g
19	火	エッグチーズチキンカレーライス(麦ご飯) 牛乳 じゃこと大根のサラダ 小袋りんご	牛乳 鶏肉 うずら卵 卵殻粉 チーズ まぐろ ちりめんじゃこ	玉葱 人参 グリンピース 生姜 にんにく トマト 水菜 きゅうり 大根 りんご	麦 米 じゃがいも 油 ルウ 米粉 砂糖 ごま ごま油	803	28.5g 23.6g 2.3g
20	水	冬至うどん 牛乳 揚げ鯖の生妻醤油かけ かぶのゆずドレッシングサラダ 蒸しパン(ミルク)	豚肉 油揚げ 昆布 味噌 牛乳 鯖 まぐろ	かぼちゃ れんこん こんにゃく 大根 長葱 人参 しめじ 生姜 かぶ キャベツ きゅうり 黄パプリカ 柚子	うどん でん粉 油 砂糖 蒸しパン	853	25.7g 39.7g 2.5g
21	木	キャロットピラフシーフードホワイトソースかけ 牛乳 チキンのハーブ揚げ 野菜スープ 米粉と豆乳のいちごケーキ	牛乳 まぐろ いか むきえび 白いんげん豆 豆乳 チーズ ベーコン 鶏肉	玉葱 人参 エリンギ パセリ 小松菜 キャベツ とうもろこし にんにく	米 バター 米粉 ルウ 油 生クリーム じゃがいも でん粉 ケーキ	873	35.7g 29.8g 3.0g

- ◎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。
◎献立表を見て、マークのある時は、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「学校給食実施基準」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	26.9～41.5g	18.4～27.6g	2.5 g未満
今月の平均値	832 kcal	31.3 g	27.1 g	2.4 g

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。市のホームページにも掲載しています。

※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℃以上の加熱を行っておりますが、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での殺菌加熱であり、アレルギーの面における完全加熱を行っていない製品もあります。ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。

※使用する海産物などには、収穫の際に他の海産物が混入する可能性があります。

※食品製造工場、及び給食センターにおいては、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、茹で汁、調理器具等)から食物アレルギー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。

※揚げ油は数回続けて使用しています。

※詳しい内容については、給食センター(351-2256)までご連絡ください。

◎給食費について

12月分の給食費の口座振替は、1月31日(水)となりますのでお知らせします。
お問い合わせは351-1111代保健体育安全課給食係までお願いします。

◎今月の献立について

20日(水) 冬至献立

今年の冬至は12月22日です。

冬至は1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人々の力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや悪いものを払う小豆などを食べて力をつける習慣ができたそうです。

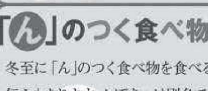
冬至と食べ物



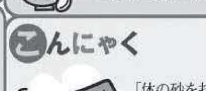
かぼちゃ 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。



あずき 赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとし煮などを食べる風習があります。



「ん」のつく食べ物 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



「こんにゃく」 「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

給食では、20日に冬至献立を出します。かぼちゃやにんじん、れんこんやだいいこん、こんにゃくなどを入れた「冬至うどん」や、ゆずの果汁をつかった「かぶのゆずドレッシングサラダ」を出します。



☆笑顔のある飯卓で、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。注意をして食べましょう。

★よくがんで食べましょう。★食器は大切に使いましょう。

日	曜	献立	おもな材料とそのはたらき ※食物アレルギーの表記ではありません			エネルギー (kcal)	たんぱく 脂質 塩分
			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える (カロテン・ビタミンC)	おもに熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)		
10	水	ご飯 牛乳 七草風玄米スープ 鯖のスタミナ揚げ 豚肉とれんこんのゴマ味噌炒め みかんゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 なたと 油揚げ 昆布 鯖 さつま揚げ 味噌	かぶ 大根 小松菜 人参 せり 白菜 生姜 れんこん 枝豆 こんにゃく にんにく	米 油 でん粉 砂糖 ごま ゼリー もち玄米	821	31.4g 25.1g 2.1g
11	木	親子丼 牛乳 あずき白玉 磯香和え 小袋小魚うめ風味	牛乳 鶏肉 なたと 凍り豆腐 鶏卵 卵殻粉 小豆 油揚げ のり かたくりいわし	人参 玉葱 しめじ グリンピース 小松菜 もやし	米 油 砂糖 でん粉 白玉餅	788	34.2g 17.8g 2.2g
12	金	コロッケカレーライス(麦ご飯 カレー ポテトコロッケ) 牛乳 じゃこサラダ ミルクコーヒーマー	牛乳 鶏肉 大豆 ちりめんじゃこ 鯉節	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	麦 米 油 じゃがいも 砂糖 ルウ 米粉 パン粉 小麦粉 ごま油 ごま ミルメークコーヒーマー	840	27.9g 22.7g 2.8g
15	月	ご飯 牛乳 豚汁 たらの南蛮漬け 納豆和え ヨーグルト	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 昆布 鰯 納豆 鯉節 のり ヨーグルト	人参 大根 ごぼう こんにゃく 生姜 長葱 白菜 小松菜	米 じゃがいも 油 でん粉 砂糖	789	33.9g 22.8g 2.6g
16	火	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 揚げ餃子 えのきサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 味噌 のり	生姜 にんにく 長葱 エリンギ 玉葱 人参 たら じゃがいも えのきたけ 小松菜 もやし	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ラー油 小麦粉	867	29.4g 29.5g 2.3g
17	水	煮込みうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ(2) れんこんとごぼうのごまドレ和え 蒸しパン (たまごミルク)	豚肉 うずら卵 油揚げ 昆布 牛乳 竹輪 あおさのり まぐろ	人参 大根 長葱 生姜 れんこん ごぼう とうもろこし きゅうり	うどん 小麦粉 でん粉 油 ごま 砂糖 ごま油 蒸しパン	838	25.2g 35.9g 2.7g
18	木	ご飯 牛乳 根菜とうずら卵のそぼろ煮 鯖の味噌だれかけ 茎わかめのサラダ 小袋黒糖ビーゼンズ	牛乳 鶏肉 大豆 うずら卵 生揚げ 鯖 味噌 くきわかめ ハム	生姜 大根 玉葱 長葱 人参 枝豆 こんにゃく きゅうり もやし	米 油 里芋 砂糖 でん粉 ごま油 ごま 黒糖	853	35.2g 23.7g 2.3g
19	金	黒糖コッペパン 牛乳 白菜とえびのクリーム煮 鶏のスパイス揚げ スパゲティサラダ 小袋りんご	牛乳 ベーコン むきえび 白いんげん豆 豆乳 チーズ 鶏肉 まぐろ	白菜 人参 玉葱 エリンギ とうもろこし にんにく 生姜 ほうれん草 キャベツ りんご	パン じゃがいも 油 米粉 ルウ スクリーム バター でん粉 スパゲティ 砂糖	888	39.2g 30.6g 2.7g
22	月	ご飯 牛乳 豚肉と焼き豆腐の煮物 かえりポテトのココロ揚げ わかめときゅうりの中華和え 豆乳パンナコッタ(いちごソース)	牛乳 豚肉 豆腐 カレイ ちりめんじゃこ わかめ まぐろ	生姜 しめじ 玉葱 長葱 人参 白菜 しらたき にんにく りんご きゅうり もやし とうもろこし	米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま油 ごま 豆乳パンナコッタ	872	32.6g 28.5g 2.6g
23	火	味噌バターラーメン 牛乳 イカとウィンナーのブロッコリーサラダ 蒸しパン (ココア)	牛乳 豚肉 なたと 大豆 味噌 昆布 いか ソーセージ	とうもろこし もやし 人参 長葱 キャベツ にんにく 生姜 ブロッコリー 白菜 きゅうり	中華麺 油 砂糖 ごま バター 蒸しパン	815	27.3g 31.3g 2.8g
24	水	ご飯 牛乳 のりと大根の味噌汁 揚げ鰯の蒲焼き 菜の花とキャベツのおかか和え フルーツゼリー	牛乳 のり 豆腐 油揚げ 昆布 味噌 鰯 鯉節	えのきたけ こねぎ こんにゃく 大根 生姜 キャベツ 小松菜 菜花 人参 もやし とうもろこし	米 でん粉 油 砂糖 ゼリー	808	32.1g 24.1g 2.4g
25	木	きな粉揚げパン 牛乳 ポークビーゼンズ ブロッコリーとマカロニのサラダ 小袋りんご	きな粉 牛乳 豚肉 白いんげん豆 ベーコン まぐろ	人参 玉葱 トマト 生姜 にんにく ブロッコリー キャベツ とうもろこし りんご	パン 油 砂糖 じゃがいも マカロニ	852	30.9g 31.9g 2.7g
26	金	ご飯 牛乳 肉じゃが 小袋焼きのり ししゃものレモン風味 (2) もやしのピリ辛ごま和え 小袋いよかん	牛乳 豚肉 子持ちししゃも 油揚げ のり	玉葱 人参 しらたき グリンピース レモン 小松菜 キャベツ もやし いよかん	米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	824	29.4g 25.4g 3.2g
29	月	ご飯 牛乳 すいとん汁 さけの塩麹味噌漬け焼き ひじきの炒り煮 いちごゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布 鮭 さつま揚げ 味噌 豚肉 ひじき	ごぼう かぶ 人参 キャベツ 小松菜 しらたき 枝豆 大根	米 すいとん 油 砂糖 ゼリー	767	33.0g 18.2g 2.8g
30	火	ミートボール入りハヤシライス (麦ご飯) 牛乳 ヨーグルト和え 小袋味付き小魚	牛乳 ベーコン 肉団子 ヨーグルト かたくりいわし	玉葱 まいたけ しめじ 人参 グリンピース トマト 黄桃 バイン うんしゅうみかん	麦 米 じゃがいも ルウ 油 砂糖 でん粉	821	25.1g 20.0g 2.3g
31	水	ご飯 牛乳 たまごスープ ヤンニョムチキン ツナと野菜ののりごま和え 小袋りんご	牛乳 ベーコン 鶏卵 なたと 豆腐 わかめ 卵殻粉 鶏肉 まぐろ のり	玉葱 えのきたけ 長葱 にんにく 人参 小松菜 もやし 白菜 りんご	米 春雨 でん粉 油 砂糖 はちみつ ごま	829	32.1g 25.1g 2.1g

- ◎都合により献立内容の一部変更することがありますのでご了承ください。
- ◎献立表を見て、マークのある時は、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「学校給食実施基準」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	26.9～41.5g	18.4～27.6g	2.5 g未満
今月の平均値	830 kcal	31.2 g	25.8 g	2.5 g

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、茹で汁、調理器具等)から食物アレルギー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、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そばの12品です。なお、上記の食品をはじめ、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℃以上の加熱を行っておりますが、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で殺菌加熱であり、アレルギーの面における完全加熱を行っていない製品もあります。ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。
- ※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。

献立・食品に関するお問い合わせ先：千鳥学校給食センター ☎ 351-2256
給食費に関するお問い合わせ先：保健体育安全課給食係 ☎ 351-1111 (代)

◎今月の献立について

11日(木)・・・11日(木)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て、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「あずき白玉」を出します。白玉餅はよくかんで食べましょう。



明治22年、山形県の小学校で家が貧しくてお弁当を持ってくるのでできない子どもたちにお昼ごはんを出したのが、学校給食の始まりとされています。

給食センターでは給食週間に、浦安でかつてよくとれていた「のり」や、千葉県でよくとれる「鰯」や「菜の花」などの食材、給食で人気のあげパン、昔の給食を参考にした献立などを取り入れています。

食べるものに困らなくなった現在、食べ物に感謝し、どのような人たちの協力を得てみなさんの口に入るのか、よく考える週にしましょう。



☆笑顔のある飯卓で、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。注意をいって食べましょう。

★よくかんで食べましょう。★食器は大切に使いましょう。

令和6年2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

★食器は大切に使いましょう。

日	曜	献立	おもな材料とそのはたらき ※食物アレルギーの表記ではありません			エネルギー (kcal)	たんぱく 脂質 塩分
			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える (カロテン・ビタミンC)	おもに熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)		
1	木	ツナクリームスパゲティ 牛乳 わかめとコーンのサラダ 蒸しパン (ミルクティー)	牛乳 まぐろ ベーコン 豆乳 白いんげん豆 チーズ わかめ	にんにく 玉葱 人参 エリンギ しめじ パセリ きゅうり とうもろこし キャベツ	スパゲティ 油 ルウ 生クリーム 米粉 砂糖 蒸しパン	806	26.4g 34.1g 2.0g
2	金	ご飯 牛乳 鰯の揚げ玉フライ だまもち汁 芋わかめの金平 節分福豆 小袋いよかん	牛乳 鰯 鶏肉 かまぼこ 昆布 きわかめ 油揚げ さつま揚げ 大豆	人参 まいたけ 大根 白菜 セリ 長葱 こんにゃく いよかん	米 パン粉 小麦粉 油 だまご餅 ごま油 砂糖 ごま	800	28.8g 22.3g 2.1g
5	月	ご飯 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ バンバンジーサラダ 大根のそぼろ煮	牛乳 シルバー 鶏肉 生揚げ 大豆	玉葱 赤パプリカ きゅうり とうもろこし しらたき キャベツ 長葱 生姜 にんにく 大根 こんにゃく 人参 枝豆	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま	850	36.5g 29.1g 2.3g
6	火	二色ご飯(麦ご飯・炒り卵・ツナゴマそぼろ) 牛乳 冬野菜味噌汁 小袋味付き小魚 小袋いちご	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 昆布 味噌 鰯節粉 鶏卵 卵殻粉 まぐろ かたくちいわし	大根 白菜 かぶ 小松菜 人参 ごぼう 枝豆 こんにゃく 玉葱 生姜 いちご	麦 米 砂糖 油 ごま ごま油	831	33.5g 33.2g 2.5g
7	水	カルシウムパン 牛乳 いかのレモン揚げ マヨネーズツナポテトサラダ カレーワンドナーズ チョコレートクリーム	牛乳 いか まぐろ 鶏肉	レモン きゅうり 人参	パン でん粉 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ワンドナーズの皮 チョコレートクリーム	825	29.3g 30.1g 3.3g
8	木	ご飯 牛乳 きびなごかりかりフライ (2) じゃがいもと生揚げの煮物 水菜と白菜の納豆和え プルーンヨーグルト	牛乳 豚肉 生揚げ さつま揚げ 子持ちきびなご 納豆 鰯節	玉葱 人参 こんにゃく 生姜 枝豆 白菜 水菜 もやし	米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 ヨーグルト	848	34.4g 25.1g 2.1g
9	金	なすとひき肉のオイスターソース丼 牛乳 和風トックスープ ゼリーポンチ	牛乳 豚肉 大豆 生揚げ 味噌 鶏肉 わかめ 油揚げ	にんにく 生姜 長葱 玉葱 なす ピーマン 人参 大根 りんご パイナップル うんしゅうみかん	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ラー油 トック ゼリー	824	26.2g 19.7g 2.3g
13	火	ご飯 牛乳 野菜とうずら卵の五日煮 あじのこチュジャン揚げ おかか和え	牛乳 鶏肉 うずら卵 昆布 あじ 油揚げ 鰯節	生姜 人参 しめじ 玉葱 大根 こんにゃく にんにく キャベツ 小松菜 もやし	米 じゃがいも 砂糖 でん粉 油 はちみつ	817	33.0g 24.7g 2.1g
14	水	ココア揚げパン 牛乳 白いんげん豆のポタージュ ブロッコリーとツナのサラダ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 チーズ まぐろ	エリンギ 玉葱 人参 とうもろこし パセリ ブロッコリー きゅうり キャベツ 黄パプリカ	パン 油 ココア 砂糖 じゃがいも 米粉 ルウ 生クリーム バター マカロニ	803	26.3g 31.8g 2.4g
15	木	ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き 人参しりしり ごまにら豆乳豚汁 菜の花ふりかけ 小袋いよかん	牛乳 豚肉 まぐろ 豆腐 油揚げ 豆乳 味噌 昆布	にんにく 生姜 人参 とうもろこし パセリ 大根 ごぼう こんにゃく 長葱 まいたけ にら いよかん	米 砂糖 油 でん粉 ごま ごま油	863	33.3g 33.2g 2.7g
16	金	れんこんとさつま芋のカレーライス 牛乳 じゃこ入り大根サラダ おふのバターラスク (いちご味)	牛乳 鶏肉 大豆 ちりめんじゃこ 鰯節 のり	にんにく 生姜 人参 玉葱 れんこん エリンギ 枝豆 トマト 大根 切干し大根 きゅうり 水菜	米 さつま芋 油 砂糖 ルウ 麩 バター	861	28.2g 26.8g 2.5g
19	月	ご飯 牛乳 チキンカツ ひじきの炒り煮 れんこんのすりおろし汁 ソース フルーツミックスゼリー	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ さつま揚げ 豚肉 豆腐 昆布	人参 ごぼう しらたき 枝豆 れんこん 大根 しめじ こんにゃく 長葱	米 小麦粉 でん粉 パン粉 油 砂糖 ゼリー	874	37.7g 24.9g 2.3g
20	火	たまご丼 (麦ご飯) 牛乳 石狩汁 さつま芋のりんごソース和え	牛乳 鶏肉 大豆 凍り豆腐 鶏卵 卵殻粉 鮭 油揚げ 味噌 鰯節粉 昆布	生姜 えのきたけ 玉葱 人参 枝豆 キャベツ しめじ 長葱 りんご レモン	麦 米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも さつま芋 はちみつ	847	35.2g 25.3g 2.3g
21	水	はちみつレモントースト 牛乳 大豆と豚肉のトマト煮 ハーブドレッシングサラダ 小袋味付き小魚 (カレー味)	牛乳 豚肉 大豆 大豆粉 まぐろ かたくちいわし	レモン にんにく 生姜 玉葱 人参 トマト とうもろこし きゅうり キャベツ	パン はちみつ 油 水飴 砂糖 じゃがいも マカロニ	818	32.2g 28.3g 2.6g
22	木	ご飯 牛乳 韓国風肉じゃが ししゃもの黒酢揚げ (2) 磯辺和え 小袋りんご	牛乳 豚肉 子持ちししゃも のり	玉葱 人参 しらたき グリンピース にんにく 生姜 りんご 小松菜 もやし	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 ごま でん粉	800	28.0g 21.1g 2.4g
26	月	ご飯 牛乳 野菜とハムのサラダ 鮭の和風マヨネーズ焼き かぼちゃの味噌汁 はちみつレモンゼリー	牛乳 ハム 鮭 油揚げ わかめ 味噌 煮干し	きゅうり とうもろこし キャベツ ほうれん草 にんにく 生姜 かぼちゃ 玉葱 大根 長葱 えのきたけ	米 油 砂糖 マヨネーズ ゼリー	829	30.3g 24.1g 3.1g
27	火	海鮮あんかけ麺 牛乳 根菜のごまサラダ 蒸しパン (チーズ)	牛乳 豚肉 うずら卵 いか むきえび さつま揚げ まぐろ	チンゲンサイ 人参 白菜 しめじ もやし 筍 生姜 にんにく れんこん ごぼう きゅうり とうもろこし	中華麺 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま 蒸しパン	824	32.8g 33.2g 2.7g
28	水	回鍋肉丼 牛乳 もずく入り卵スープ スパイシーポテト	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 鶏肉 鶏卵 もずく 豆腐 卵殻粉	キャベツ 玉葱 長葱 赤パプリカ もやし エリンギ 生姜 にんにく 人参 えのきたけ	米 砂糖 油 でん粉 ごま油 春雨 じゃがいも	838	29.7g 29.3g 2.2g
29	木	豚肉と大根のカレーライス 牛乳 人参ドレッシングサラダ 乳酸菌入りカップデザート	牛乳 豚肉 大豆 まぐろ	にんにく 生姜 人参 玉葱 大根 エリンギ 枝豆 トマト 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも 油 砂糖 ルウ 乳酸菌入りカップデザート	843	28.1g 27.5g 2.3g

◎都合により献立内容の一部変更することがありますのでご了承ください。
◎献立表を見て、マークのある時は、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「学校給食実施基準」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	26.9～41.5g	18.4～27.6g	2.5 g未満
今月の平均値	832 kcal	31.0 g	27.6 g	2.4 g

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、茹で汁、調理器具等) から食物アレルギー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、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そばの12品です。なお、上記の食品をはじめ、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℃以上の加熱を行っておりますが、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での殺菌加熱であり、アレルギーの面における完全加熱を行っていない製品もあります。ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。
※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。

◎今月の献立について
2月2日 (金) 節分献立
2月3日は節分なので、2日の給食では「いわしの揚げ玉フライ」や「福豆」を出します。



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

イワシ イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。	大豆 いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。	恵方巻き 太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角 (恵方=今年は東北東) を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。
そば 年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。	こんにゃく 体の中にたまった砂 (不要なもの) を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。	

献立・食品に関するお問い合わせ先：千鳥学校給食センター ☎ 351-2256
給食費に関するお問い合わせ先：保健体育安全課給食係 ☎ 351-1111 (代)

★給食献立予定表のデータ配信について
令和6年3月分より、給食献立予定表の配付は、学校保護者連絡システム「キッズビュー」によるデータ配信に変わります。なお、浦安市ホームページには、引き続き掲載いたしますのでご利用ください。

★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。1月には骨があります。注意をして食べましょう。★よくかんで食べましょう。

令和6年3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

★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。注意をして食べましょう。

日	曜	献立	おもな材料とそのはたらき ※食物アレルギーの表記ではありません			エネルギー (kcal)	たんぱく 脂質 塩分
			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える (カロテン・ビタミンC)	おもに熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)		
1	金	菜飯 牛乳 卵とたけのこのスープ 照り焼き豆腐ハンバーグ じゃがいもゴマドレサラダ 桃のタルト	牛乳 鶏肉 鶏卵 かまぼこ わかめ 豆腐ハンバーグ まぐろ	青菜 たけのこ えのきたけ 人参 キャベツ とうもろこし 小松菜	米 でん粉 油 砂糖 じゃがいも ごま ごま油 タルト	802	26.6g 25.1g 2.8g
4	月	テーブルロールパン 牛乳 スパゲティミートソース 野菜とハムのサラダ いちごジャム	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 チーズ ハム	生姜 にんにく エリンギ セロリー 玉葱 人参 トマト パセリ キャベツ きゅうり 赤パプリカ とうもろこし	パン スパゲティ 油 砂糖 米粉 バター ジャム	817	30.3g 26.5g 2.8g
5	火	ご飯 牛乳 豚汁 さばのカレー焼き 納豆和え 豆乳バナナ大福	牛乳 豚肉 味噌 昆布 鯖 納豆 鰹節 のり	ごぼう 大根 長葱 人参 こんにゃく にんにく 生姜 小松菜 白菜 もやし	米 じゃがいも 油 砂糖 豆乳バナナ大福	797	29.0g 28.5g 2.5g
6	水	きな粉揚げパン 牛乳 シーフードシチュー キャベツとマカロニのドレッシングサラダ 小袋デコボン	きな粉 牛乳 ベーコン むきえび いか 白いんげん豆 豆乳 まぐろ	玉葱 人参 エリンギ セロリー パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり デコボン	パン 油 砂糖 じゃがいも ルウ バター 生クリーム マカロニ	845	30.8g 33.5g 2.6g
7	木	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 春巻き えのきサラダ 小袋りんご	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 味噌 のり 鶏肉	生姜 にんにく しいたけ 玉葱 長葱 人参 キャベツ えのきたけ 小松菜 もやし たけのこ りんご	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ラー油 春雨 小麦粉	895	28.1g 33.1g 2.3g
8	金	カレーライス(麦ご飯) 牛乳 ゼリーボンチ 小袋味付き小魚	牛乳 豚肉 大豆 かたくちいわし	にんにく 生姜 人参 玉葱 エリンギ トマト グリンピース りんご バイン うんしゅうみかん	麦 米 じゃがいも 油 砂糖 ルウ でん粉 ゼリー	825	27.1g 19.5g 2.2g
11	月	豚骨醤油ラーメン 牛乳 ツナとわかめのサラダ 蒸しパン(チーズ)	牛乳 豚肉 うずら卵 わかめ ちりめんじゃこ まぐろ	もやし 玉葱 人参 長葱 キャベツ にんにく 生姜 大根 きゅうり とうもろこし	中華麺 油 砂糖 ごま 蒸しパン	804	31.0g 35.5g 2.6g
12	火	赤飯 牛乳 お祝いけんちん汁 鶏肉のレモン醤油かけ キャベツと絹さやのおかか和え お祝いクレープ ごま塩	牛乳 鶏肉 なた豆 豆腐 油揚げ 昆布 まぐろ 鰹節	大根 長葱 人参 しめじ レモン キャベツ さやえんどう ほうれん草 もやし とうもろこし	もち米 小豆 里芋 でん粉 油 砂糖 クレープ ごま	860	32.8g 25.7g 2.0g
14	木	親子丼 牛乳 春雨スープ 大学芋 小袋小魚カレー風味	牛乳 鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 鶏卵 卵殻粉 豚肉 なた豆 わかめ かたくちいわし	エリンギ 生姜 玉葱 人参 グリンピース たけのこ キャベツ もやし 小松菜	米 油 砂糖 でん粉 春雨 さつま芋 水飴	822	31.9g 24.5g 2.2g
15	金	麦ご飯 牛乳 肉じゃが ししゃもの磯辺揚げ(2) 茎わかめのサラダ 小袋デコボン	牛乳 豚肉 子持ちししゃも あおさのり くきわかめ まぐろ	玉葱 人参 しらたき きゅうり もやし デコボン	麦 米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	806	29.1g 24.4g 2.2g
18	月	黒糖コッペパン 牛乳 ポトフ 鯖のマヨパン粉焼き ハーブドレッシングサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳 ソーセージ さわら ハム	かぶ キャベツ セロリー 玉葱 人参 パセリ カリフラワー きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも マヨネーズ パン粉 油 マカロニ 砂糖 ゼリー	873	32.5g 32.4g 2.6g
19	火	ハヤシライス 牛乳 じゃことハムのブロッコリーサラダ りんごヨーグルト	牛乳 豚肉 白いんげん豆 ハム ちりめんじゃこ ヨーグルト	エリンギ しめじ 玉葱 人参 グリンピース トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり	米 油 じゃがいも 砂糖 ルウ でん粉	808	28.9g 22.1g 2.2g

◎都合により献立内容の一部変更することがありますのでご了承ください。
◎献立表を見て、マークのある時は、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「学校給食実施基準」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	26.9～41.5g	18.4～27.6g	2.5 g未満
今月の平均値	830 kcal	29.8 g	27.6 g	2.4 g

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、茹で汁、調理器具等)から食物アレルギー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、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そばの12品です。なお、上記の食品をはじめ、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℃以上の加熱を行っておりますが、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での殺菌加熱であり、アレルギーの面における完全加熱を行っていない製品もあります。ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。

※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。

献立・食品に関するお問い合わせ先：千鳥学校給食センター ☎ 351-2256
給食費に関するお問い合わせ先：保健体育安全課給食係 ☎ 351-1111(代)

◎今月の献立について

1日(金)・・・ひなまつり献立

3月3日は、ひなまつりです。女の子の健やかな成長と幸

せを願う行事で、「桃の節句」ともいいます。

この日の給食は、桃にちなんだ「桃のタルト」、春を感じさせる「たけのこ」などの食材を取り入れました。

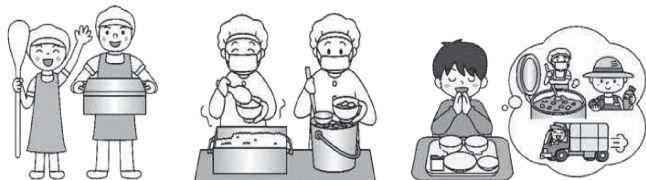


12日(火)・・・卒業祝い献立

中学3年生は最後の給食になります。卒業をお祝いして、「赤飯」や「クレープ」などを出します。



中学3年生の皆さんは、いよいよ卒業ですね。学校生活で給食の思い出は何かありますか?食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。これからも毎日の食事を大切にして、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。



★よくがんで食べましょう。★食器は大切に使いましょう。

給食だより



浦安市千鳥学校給食センター

令和5年度 春号

今の学年で過ごす最後の月になりました。

この1年間を振り返ってみて、みなさんの食生活はいかがでしたか？

「食生活チェック」で確認してみましょう。

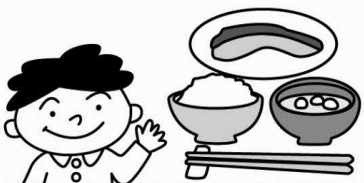
1年間よくがんばりましたね！



① 朝ごはんは毎日食べていますか？

朝ごはんは1日のエネルギー源です。しっかり食べましょう。

チェック ☐



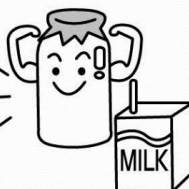
② 牛乳は残さず飲みましたか？

牛乳には、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさんあります。

からだをつくるたんぱく質も多いので、成長期のみなさんには

とても大切な食品です。

チェック ☐



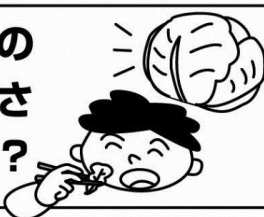
③ 「にんじん」や「ほうれん草」などの色の濃い野菜を残さず食べていますか？

チェック ☐



④ 「キャベツ」などの色の薄い野菜も残さずに食べましたか？

チェック ☐



⑤ 魚はしっかり食べましたか？

「サバ」や「イワシ」などの背中の青い魚のあぶらには、『エイコサペンタエン酸』

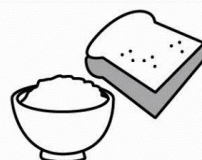
『ドコサヘキサエン酸』が含まれていて、血液をきれいにしたり、脳の働きを活発にする効果もあるのです。

チェック ☐



⑥ おかずだけでなくパンやご飯もきちんと食べましたか？

チェック ☐



⑦ 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつができましたか？

チェック ☐



⑧ よくかんで食べていますか？

たくさんかむと、あごがきたえられ、歯並びもよくなります。

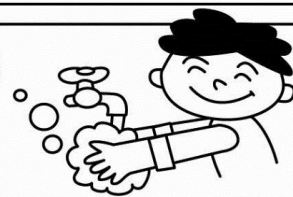
その上、かむことで脳が刺激され、頭の働きもよくなります。一口30回かみましょう。

チェック ☐



⑨ 食事の前の手洗いは、よくできましたか？

チェック ☐



⑩ 給食当番の仕事に協力しましたか？

チェック ☐



さあ、みなさんの結果はいかがでしたか？

「はい」の数がたくさんあった人は、これからもこの調子で健康なからだづくりを心がけましょう。

残念ながら「はい」の数が少なかった人は、自分の食生活について見直し、できなかったところを頑張ってみましょう。

