よていこんだてひょう

★ぎゅうにゅう（あかのなかまのたべもの）は毎日つきます。

*中学年の栄養量です。

日付	献立名	きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	ちようみりよう調味料	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂肪、塩分 (g)	献立行事など
		主にからの熱や力になるもの	主にからの血や肉や骨になるもの	主にからの調子をととのえるもの	そのほか		
3月	ごはん	こめ				628kcal	【鬼が嫌いな食べ物】 節分は、鬼が嫌いないわしの頭と柊を飾り、大豆をまいて鬼を追い払う行事と食事が結びついています。
	あじつけのり	さとう	のり		しょうゆ	29.9g	
	いわしのフライ	こむぎこ、パンこあぶら	いわし		しお、こしょう	20.9g	
	キャベツたっぷりごまとんじる	じゃがいも、ごま	ぶたにくあぶらあげ	キャベツ、にんじん、えのきだけ	だしパック、さけみそ、いわしだし	1.6g	
	ぶくまめ		だいず				
4火	ツナコーントースト	パン、ごま、あぶら、さとう	スキムミルク、きなこ		だいずちようみりよう	655kcal	【リクエスト給食①】 子どもたちにリクエスト給食を取りました。おかずのリクエストで、ミネストローネが人気でした。たくさんの食材が入るスープです。
	ミネストローネ	パンネ、じゃがいもあぶら	ぶたにく、だいずチーズ	たまねぎ、にんじん、かぶとうもろこし、にんにくみずにトマト	しお、こしょう ケチャップ、ワイン ようふうだし	27.2g 24.7g	
	ぶちぶちげんまいのあえもの	げんまい、さとうあぶら、ごま		こまつな、にんじん、はくさいもやし、しめじ	しょうゆ、さけ	2.6g	
	ぼんかん			ぼんかん			
5水	うみのさちピラフ	アルファールかまい、もちこめこんにやく、さとう、あぶら	ベーコン、いか、えび	たまねぎ、にんじんとうもろこし、にんにく	しお、こしょう コンソメ	681kcal 29.2g	【海の幸ピラフ】 千葉市「都市アイデンティティ」、つまり千葉市らしさをイメージして、調理学校の生徒さんが考えたごはんです。
	ハンバーグトマトソースかけ	あぶら、さとう	ぶたにく、とりにく	たまねぎ、えのきだけ	ケチャップ、ソース デミグラスソース	26.6g 2.3g	
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも、さとうこんにやく、あぶら	ぶたにく	だいこん、にんじん、たまねぎ、グリーンピース	わふうだし、しょうゆ しお		
	だいずといりこのあげに	さつまいも、さとう	いわし、だいず		しょうゆ		
6木	ごはん	こめ				601kcal	【にんじんの变身】 にんじんを「すりおろして揚げ物の衣、煮物、茹でて和え物」の3種類の料理で味わいましょう。同じにんじんでも、食べた感じが違いますね。
	ちくわのキャロットあげ	こむぎこ、あぶら	ちくわ	にんじん		22.3g	
	ごもくまめ	さとう、	だいず、こんぶ	ごぼう、にんじん れんこん、さやいんげん	しょうゆ、さけ わふうだし、みりん	16.9g 1.6g	
	こまつなのカラフルあえ	さとう、ごま	わかめ	にんじん、こまつな、はくさいもやし、えのきだけ、しょうが	しょうゆ、す		
	ぼんかん			ぼんかん			
7金	ごはん	こめ				634kcal	【こまつな】 こまつなは、ビタミンA、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維などの栄養が含まれる野菜です。だから給食に、たくさん出ます。
	こまつなのつくだに	さとう、ごま、あぶら	かつおぶし	こまつな	しょうゆ	26.5g	
	さばのスタミナやき	さとう、あぶら	さば	にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん みそ	23.4g 2.2g	
	さつまじる (ラッキーにんじんがはいっています)	さつまいも さといも	ぶたにく	だいこん、にんじん、 ごぼう、ねぎ	みそ、さけかす だしパック		
みかん			みかん				
10月	ごもくごはん	アルファールかまい、もちこめ ごまあぶら、さとう	ぶたにく、あさり なると	にんじん、たけのこ、しいたけ えだまめ	しょうゆ、さけ、みりん ちゆうかだし、しお	604kcal 25.4g	【大豆の变身①】 大豆は姿を変え、多くの食品になります。今日は、豆腐、きなこが大豆製品です。見た感じ、食べた感じも変わります。
	やきぎょうざ	こむぎこ、あぶら	ぶたにく	キャベツ、ながねぎ	しょうゆ	19.1g	
	たまごスープ	でんぶん	たまご、とうふ	たまねぎ、たけのこ えのきだけ、ながねぎ、きくらげ とうもろこし	チキンスープ、しお こしょう、しょうゆ	2.1g	
	あべかわいも	さつまいも、さとう、あぶら	きなこ				
12水	ごはん	こめ				775kcal	【ほっけ】 ほっけは関東から北、日本海側では新潟県より北の寒い地方の海に住んでいる魚です。春先は餌を求めて沿岸にあらわれます。
	ツナそぼろ	さとう、ごま	ツナ、だいず	にんじん、しょうが	しょうゆ、さけ	31.1g	
	ほっけのしおやき		ほっけ		さけ	24.1g	
	ひつつみ	こむぎこ しらたまこ	とりにく、こんぶ なまあげ	ごぼう、にんじん、だいこん しめじ、ねぎ	だしパック、しょうゆ しお、さけ、みりん	3.5g	
	みかん			みかん			
13木	テーブルロール	パン	スキムミルク			706kcal	【リクエスト給食②】 さつまいもの料理は、たくさん出していますが、洋食のデザートでリクエストがありました。千葉県のだらま芋で作ります。
	こまつなととりにくのスパゲティ	スパゲティ あぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、しめじ こまつな、エリンギ	しお、こしょう コンソメ、しょうゆ	26.4g 27.3g	
	ブロッコリーとわかめの ごまあえ	さとう、あぶら ごま	わかめ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん えのきだけ、とうもろこし	しょうゆ、す	2.1g	
	スイートポテト	さつまいも、さとう	ぎゅうにゅう、たまご マーガリン				
14金	ジャンバラヤ	こめ、もちこめ マーガリン、さとう	とりにく ウインナー	たまねぎ、パプリカ、にんにく しょうが、とうもろこし	ケチャップ、ソース、しお カレーこ、トゥガラシ	682kcal 25.7g	【リクエスト給食③】 ジャンバラヤのリクエストの多いごはんです。バレンタインデーなのでチョコレートケーキとハート形のコロッケーと一緒に、給食室から届けます。
	コロッケー	パンこ、こむぎこ あぶら、じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ	しお、こしょう	22.9g 2.4g	
	やさいのミルクスープ	こめこマカロニ じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、こまつな キャベツ、とうもろこし	しお、ようふうだし チキンフイヨン こしょう		
	チョコレートケーキ	こむぎこ、こめこ さとう、あぶら	とうにゅう		ココア、チョコレート		

	献立名	きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	ちょうみりょう調味料 そのほか	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂肪、塩分 (g)	献立 行事など
		主にからだの熱や力になるもの	主にからだの血や肉や骨になるもの	主にからだの調子をととのえるもの			
17月	ちそうちらしずし	こめ、さとう	たまご、あおのり	れんこん、ゆかり	しお	644kcal 26.3g	【地層ちらしご飯】 今日のご飯は「加曾利貝塚」をイメージして調理学校の生徒さんが考えました。白いご飯と青のりご飯が層に重なり、炒り卵やれんこんが乗って、まるで地層みたい！！
	さつまいもとししやものてんぷら	さつまいも、でんぷん こむぎこ、あぶら	ししやも			22.3g 1.7g	
	しょうがけんちんじる	さといも こんにやく	とりにく、なまあげ	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ こまつな、しいたけ、しょうが	だしパック、しお しょうゆ		
	ミニアセロラゼリー	さとう		アセロラ	かんてん		
18火	ごはん	こめ				685kcal	【大豆の変身②おから】 大豆から豆乳を絞った後にできる食品でカルシウム、食物繊維が多いです。す。白くて、ばさばさしていますが、出汁の水分や調味料を含むとしっかりとおいしいです。
	にんじんおからふりかけ	さとう、ごま、あぶら	とりにく、おから	にんじん、しょうが	しょうゆ、さけ	29.6g	
	チキンチキンごぼう	でんぷん、あぶら さとう、ごま	とりにく	ごぼう、しょうが	しょうゆ、さけ みりん	22.6g 1.9g	
	だいこんとかぼちゃのみそしる		とうふ、あぶらあげ	かぼちゃ、だいこん、にんじん えのきだけ、ながねぎ	みそ、だしパック		
みかん			みかん				
19水	ごまごはん	こめ、ごま				607kcal	【大豆の変身③】 豆腐は赤ちゃんからお年寄りまで食べやすく、いろいろな料理に合う食品です。中国、韓国でも食べられていて、マーボー豆腐は皆さん大好きですね。
	マーボーとうふ	あぶら、でんぷん さとう	ぶたにく、とうふ だいす	にんじん、ねぎ、しょうが にんにく、グリーンピース	しょうゆ、ちゅうかだし トウバンジャン、みそ	17.0g 2.0g	
	こまつなとはくさいのナムル	さとう ごまあぶら		こまつな、はくさい、もやし にんじん、にんにく	しょうゆ、こしょう ちゅうかだし		
	やきりんご	さとう		りんご	シナモン		
20木	ごはん	こめ				662kcal	【大豆の変身④】 リクエストの多いカレーに、ひき肉と一緒に大豆が入っています。和え物には茹でた大豆を加えました。いろいろな食べ方で味わいましょう。
	キーマカレー	じゃがいも、あぶら でんぷん	ぶたにく、だいす	たまねぎ、にんじん、しめじ にんにく、しょうが	カレールー、カレーこ、 ケチャップ、ソース しょうゆ、こしょう	25.9g 18.7g	
	だいすときくらげのごましょうゆあえ	さとう、ごまあぶら ごま	だいす	こまつな、にんじん、もやし きくらげ、	しょうゆ、トウバンジャン しお、ちゅうかだし	2.4g	
	ヨーグルト	さとう	ヨーグルト				
21金	ココアあげパン	パン、さとう、あぶら	スキムミルク		ココア	615kcal	【リクエスト給食④】 今日は、全校のリクエストの多いものを組み合わせ最強の献立です。6年生のみなさん、北貝塚小の給食をしっかり味わってくださいね。
	ABCスープ	マカロニ	ぶたにく、あさり ベーコン	たまねぎ、にんじん、セロリ しょうが、はくさい、こまつな とうもろこし	チキンフィヨン、しお しょうゆ	24.4g 22.2g	
	ひじきとえだまめのマリネ	さとう、あぶら	ひじき	えだまめ、にんじん	しょうゆ、す	2.4g	
	フルーツポンチ	さとう		みかん、パインアップル おうとう、ぶどうかしゅう ナタデココ			
25火	ごはん	こめ				603kcal	【だいこん】 1年中おいしいですが、冬は煮物、おでん、鍋料理がおいしいです。大根を加熱すると水分が出て、かわりに出汁が入りおいしく体も温まります。
	たらのおまみそやき	さとう	たら		みそ、しょうゆ さけ、みりん	26.6g	
	だいこんとぶたにくのやわらかに	こんにやく、 さとう、あぶら	ぶたにく	だいこん、にんじん えだまめ	しょうゆ、す わふうかだし	19.8g 2.3g	
	わかめともやしのナムル	あぶら、さとう、ごま	わかめ	もやし	しょうゆ、ラーゆ ちゅうかだし		
いよかん			いよかん				
26水	コッパン	パン				690kcal	【手を洗おう】 感染症の予防にはを洗うことが大切です。特に手で食べるパンの時は気を付けましょう。
	ウインナー		ウインナー	キャベツ、にんじん	ケチャップ、ソース	29.9g	
	とうにゅうやさいスープ	じゃがいも、こめこ	ベーコン とうにゅう	はくさい、にんじん、しめじ たまねぎ、こまつな	しお、こしょう コンソメ	32.5g 2.6g	
	いりこアーモンド	アーモンド、ごま さとう、あぶら	にほし、だいす		しょうゆ、みりん		
27木	ごはん	ごはん				605kcal	【大豆の変身⑤】 今日は大豆を水で戻して、油で揚げる変身です。大豆のたんぱく質、カルシウム、ビタミンB1、食物繊維などをいただけます。
	チンジャオロースー	さとう、でんぷん あぶら	ぶたにく	にんじん、ピーマン、たけのこ もやし、にんにく、しょうが	さけ、しょうゆ、みりん みそ、トウバンジャン	27.4g 17.9g	
	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく	はくさい、にんじん、たまねぎ えのきだけ、もやし	ガラスープ、しょうゆ しお、さけ、こしょう	1.9g	
	だいすのおおのりあげ	でんぷん、あぶら	だいす、あおのり				
28金	ごはん	こめ				643kcal	【ひじき】 ひじきは海で育ち、3月から4月頃に収穫できます。千葉県では鴨川市の沿岸の岩場で収穫され、乾燥させて、私たちのもとに届きます。
	ひじきのふりかけ	さとう、ごま	ひじき		しょうゆ、さけ	27.5g	
	ぶたにくのカレーソースかけ	でんぷん、あぶら さとう	ぶたにく	しょうが、たまねぎ	カレーこ しょうゆ	16.9g 1.6g	
	さつまいもとやさいのもの	さつまいも さとう	ぶたにく なまあげ	だいこん、にんじん、れんこん ごぼう、さやいんげん	しょうゆ、みりん さけ		
りんご・パインセレクト			りんご・パイン				

給食で使用了な主な食材の産地

(1月7日~1月31日)

食品名	産地	食品名	産地		産地
米・牛乳	千葉県・北海道	さつまいも	千葉県	れんこん	千葉県
鶏肉	北海道・宮崎県	にんじん	千葉県	ながねぎ	千葉県
豚肉	千葉県・北海道	たまねぎ	北海道	もやし	栃木県
ごぼう	青森県	キャベツ	神奈川県・千葉県	しめじ	長野県
じゃがいも	北海道	こまつな	千葉県	りんご	青森県
さといも	千葉県	はくさい	茨城県	みかん	愛媛県
パン	北海道・埼玉県・茨城県・群馬県・千葉県			いよかん	愛媛県