

1月 予定献立表

よていこんだてひょう
いすみ市学校給食センター
小学校 中学校

日	曜	令和元年度					主な材料と献立					主な材料と献立		たんぱく質(たんぱく質) エネルギー(kcal) 塩分(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	1群	2群	3群	4群	5群	油・糖・種実		
7	火	ごはん 雑穀の雑炊 七草ぞうじ ちくさあえ 豆乳パンナコッタいちごソース ごはん	肉・魚・卵・豆・豆腐製品 さげ とり肉 油あげ たまご 豆乳	牛乳・小魚・海産 ほうれん草 せり かぶの葉 こまつな	緑黄色野菜 しいたけ だいこん かぶ もやし キャベツ いちご りんご	鶏類・いも類 米 もち さとう さとう	油・糖・種実 ごま油	803 31 36.4 18.3 20.4 1.6 1.9						
8	水	ごはん ハンバーグおろしソース はくさいのみそしる のりサラダ (中) アーモンド小魚 チキンライス たまご ハム コンソメスープ ポテトサラダ ごはん	わかめ のり 小魚(いわし) チーズ チーズ たまご ハム ふた肉 ハム	牛乳・小魚・海産 わかめ のり 小魚(いわし) チーズ チーズ たまご ハム ふた肉 ハム	その他の野菜・果物 しょうが にんにく 玉ねぎ だいこん はくさい キャベツ もやし 玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ しめじ きゅうり	鶏類・いも類 米 ハンこ 小麦こ じゃがいも さとう	油・糖・種実 油 油 アーモンド ごま バター	806 27.6 35.9 19.7 25.5 2.2 2.8						
9	木	ごはん アジフライ(ソース) 肉じゃが なっとうあえ ごはん 生あげのちゅうかに ごまじゃこサラダ だいたいソース ごはん スパイシー唐揚げ 根菜(ごんさい) みそしる ごまあえ ごはん いかのさらさやき ちくぜんに はなやさいのマヨビーあえ ごはん	わかめ のり 小魚(いわし) チーズ チーズ たまご ハム ふた肉 ハム	牛乳・小魚・海産 わかめ のり 小魚(いわし) チーズ チーズ たまご ハム ふた肉 ハム	その他の野菜・果物 しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ キャベツ だいだい にんにく しょうが だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ もやし しょうが たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ コーン	鶏類・いも類 米 さとう かたくくりこ さとう さとう さとう	油・糖・種実 ごま油 ごま ごま油	810 27.2 32 23.9 26.7 2.1 2.6						
14	火	ごはん 生あげのちゅうかに ごまじゃこサラダ だいたいソース ごはん スパイシー唐揚げ 根菜(ごんさい) みそしる ごまあえ ごはん いかのさらさやき ちくぜんに はなやさいのマヨビーあえ ごはん	わかめ のり 小魚(いわし) チーズ チーズ たまご ハム ふた肉 ハム	牛乳・小魚・海産 わかめ のり 小魚(いわし) チーズ チーズ たまご ハム ふた肉 ハム	その他の野菜・果物 しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ キャベツ だいだい にんにく しょうが だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ もやし しょうが たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ コーン	鶏類・いも類 米 さとう かたくくりこ さとう さとう さとう	油・糖・種実 ごま油 ごま ごま油	824 692 28.5 32.9 24.9 28.5 2.2 2.5						
15	水	ごはん スパイシー唐揚げ 根菜(ごんさい) みそしる ごまあえ ごはん いかのさらさやき ちくぜんに はなやさいのマヨビーあえ ごはん	わかめ のり 小魚(いわし) チーズ チーズ たまご ハム ふた肉 ハム	牛乳・小魚・海産 わかめ のり 小魚(いわし) チーズ チーズ たまご ハム ふた肉 ハム	その他の野菜・果物 しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ キャベツ だいだい にんにく しょうが だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ もやし しょうが たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ コーン	鶏類・いも類 米 さとう かたくくりこ さとう さとう さとう	油・糖・種実 ごま油 ごま ごま油	828 692 28.5 32.9 24.9 28.5 2.2 2.5						
16	木	ごはん スパイシー唐揚げ 根菜(ごんさい) みそしる ごまあえ ごはん いかのさらさやき ちくぜんに はなやさいのマヨビーあえ ごはん	わかめ のり 小魚(いわし) チーズ チーズ たまご ハム ふた肉 ハム	牛乳・小魚・海産 わかめ のり 小魚(いわし) チーズ チーズ たまご ハム ふた肉 ハム	その他の野菜・果物 しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ キャベツ だいだい にんにく しょうが だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ もやし しょうが たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ コーン	鶏類・いも類 米 さとう かたくくりこ さとう さとう さとう	油・糖・種実 ごま油 ごま ごま油	881 806 30.8 35.9 19.3 21.4						
17	金	ごはん ほき とり肉 ころやとらふ 油あげ ヨーグルト ごはん マーボー豆腐 ちゅうかふうあえもの 豆乳プリンタルト ごはん 鶏肉のマスタードソース焼き わかめスープ 大根菜とじゃこの炒め物 ごはん	わかめ のり 小魚(いわし) チーズ チーズ たまご ハム ふた肉 ハム	牛乳・小魚・海産 わかめ のり 小魚(いわし) チーズ チーズ たまご ハム ふた肉 ハム	その他の野菜・果物 しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ キャベツ だいだい にんにく しょうが だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ もやし しょうが たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ コーン	鶏類・いも類 米 さとう かたくくりこ さとう さとう さとう	油・糖・種実 ごま油 ごま ごま油	884 807 30 34.3 19.5 22.1 2.1 2.6						
20	月	ごはん マーボー豆腐 ちゅうかふうあえもの 豆乳プリンタルト ごはん 鶏肉のマスタードソース焼き わかめスープ 大根菜とじゃこの炒め物 ごはん	わかめ のり 小魚(いわし) チーズ チーズ たまご ハム ふた肉 ハム	牛乳・小魚・海産 わかめ のり 小魚(いわし) チーズ チーズ たまご ハム ふた肉 ハム	その他の野菜・果物 しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ キャベツ だいだい にんにく しょうが だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ もやし しょうが たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ コーン	鶏類・いも類 米 さとう かたくくりこ さとう さとう さとう	油・糖・種実 ごま油 ごま ごま油	855 734 25.9 30 26.9 29.7 2.4 3						
21	火	ごはん マーボー豆腐 ちゅうかふうあえもの 豆乳プリンタルト ごはん 鶏肉のマスタードソース焼き わかめスープ 大根菜とじゃこの炒め物 ごはん	わかめ のり 小魚(いわし) チーズ チーズ たまご ハム ふた肉 ハム	牛乳・小魚・海産 わかめ のり 小魚(いわし) チーズ チーズ たまご ハム ふた肉 ハム	その他の野菜・果物 しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ キャベツ だいだい にんにく しょうが だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ もやし しょうが たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ コーン	鶏類・いも類 米 さとう かたくくりこ さとう さとう さとう	油・糖・種実 ごま油 ごま ごま油	828 699 31.1 36.3 26.1 30.1 2 2.3						
22	水	ごはん マーボー豆腐 ちゅうかふうあえもの 豆乳プリンタルト ごはん 鶏肉のマスタードソース焼き わかめスープ 大根菜とじゃこの炒め物 ごはん	わかめ のり 小魚(いわし) チーズ チーズ たまご ハム ふた肉 ハム	牛乳・小魚・海産 わかめ のり 小魚(いわし) チーズ チーズ たまご ハム ふた肉 ハム	その他の野菜・果物 しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ キャベツ だいだい にんにく しょうが だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ もやし しょうが たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ コーン	鶏類・いも類 米 さとう かたくくりこ さとう さとう さとう	油・糖・種実 ごま油 ごま ごま油	847 836 702 30.2 35.3 21.8 25 2.5 3						
23	木	ごはん マーボー豆腐 ちゅうかふうあえもの 豆乳プリンタルト ごはん 鶏肉のマスタードソース焼き わかめスープ 大根菜とじゃこの炒め物 ごはん	わかめ のり 小魚(いわし) チーズ チーズ たまご ハム ふた肉 ハム	牛乳・小魚・海産 わかめ のり 小魚(いわし) チーズ チーズ たまご ハム ふた肉 ハム	その他の野菜・果物 しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ キャベツ だいだい にんにく しょうが だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ もやし しょうが たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ コーン	鶏類・いも類 米 さとう かたくくりこ さとう さとう さとう	油・糖・種実 ごま油 ごま ごま油	837 847 28.8 39 19.8 23.4 1.9 2.2						
24	金	ごはん マーボー豆腐 ちゅうかふうあえもの 豆乳プリンタルト ごはん 鶏肉のマスタードソース焼き わかめスープ 大根菜とじゃこの炒め物 ごはん	わかめ のり 小魚(いわし) チーズ チーズ たまご ハム ふた肉 ハム	牛乳・小魚・海産 わかめ のり 小魚(いわし) チーズ チーズ たまご ハム ふた肉 ハム	その他の野菜・果物 しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ キャベツ だいだい にんにく しょうが だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ もやし しょうが たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ コーン	鶏類・いも類 米 さとう かたくくりこ さとう さとう さとう	油・糖・種実 ごま油 ごま ごま油	685 808 685 24.8 28.4						
27	月	ごはん マーボー豆腐 ちゅうかふうあえもの 豆乳プリンタルト ごはん 鶏肉のマスタードソース焼き わかめスープ 大根菜とじゃこの炒め物 ごはん	わかめ のり 小魚(いわし) チーズ チーズ たまご ハム ふた肉 ハム	牛乳・小魚・海産 わかめ のり 小魚(いわし) チーズ チーズ たまご ハム ふた肉 ハム	その他の野菜・果物 しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ キャベツ だいだい にんにく しょうが だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ もやし しょうが たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ コーン	鶏類・いも類 米 さとう かたくくりこ さとう さとう さとう	油・糖・種実 ごま油 ごま ごま油	678 870 25.5 31.3 19.3 24.4 2.2 3						
28	火	ごはん マーボー豆腐 ちゅうかふうあえもの 豆乳プリンタルト ごはん 鶏肉のマスタードソース焼き わかめスープ 大根菜とじゃこの炒め物 ごはん	わかめ のり 小魚(いわし) チーズ チーズ たまご ハム ふた肉 ハム	牛乳・小魚・海産 わかめ のり 小魚(いわし) チーズ チーズ たまご ハム ふた肉 ハム	その他の野菜・果物 しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ キャベツ だいだい にんにく しょうが だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ もやし しょうが たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ コーン	鶏類・いも類 米 さとう かたくくりこ さとう さとう さとう	油・糖・種実 ごま油 ごま ごま油	697 863 26.4 32.2 21.5 26 1.9 2.4						
29	水	ごはん マーボー豆腐 ちゅうかふうあえもの 豆乳プリンタルト ごはん 鶏肉のマスタードソース焼き わかめスープ 大根菜とじゃこの炒め物 ごはん	わかめ のり 小魚(いわし) チーズ チーズ たまご ハム ふた肉 ハム	牛乳・小魚・海産 わかめ のり 小魚(いわし) チーズ チーズ たまご ハム ふた肉 ハム	その他の野菜・果物 しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ キャベツ だいだい にんにく しょうが だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ もやし しょうが たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ コーン	鶏類・いも類 米 さとう かたくくりこ さとう さとう さとう	油・糖・種実 ごま油 ごま ごま油	662 807 35.5 43.1 19.2 22 2.1 2.4						
30	木	ごはん マーボー豆腐 ちゅうかふうあえもの 豆乳プリンタルト ごはん 鶏肉のマスタードソース焼き わかめスープ 大根菜とじゃこの炒め物 ごはん	わかめ のり 小魚(いわし) チーズ チーズ たまご ハム ふた肉 ハム	牛乳・小魚・海産 わかめ のり 小魚(いわし) チーズ チーズ たまご ハム ふた肉 ハム	その他の野菜・果物 しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ キャベツ だいだい にんにく しょうが だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ もやし しょうが たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ コーン	鶏類・いも類 米 さとう かたくくりこ さとう さとう さとう	油・糖・種実 ごま油 ごま ごま油	700 857 34 40.8 27.4 32.2 2.6 3.2						
31	金	ごはん マーボー豆腐 ちゅうかふうあえもの 豆乳プリンタルト ごはん 鶏肉のマスタードソース焼き わかめスープ 大根菜とじゃこの炒め物 ごはん	わかめ のり 小魚(いわし) チーズ チーズ たまご ハム ふた肉 ハム	牛乳・小魚・海産 わかめ のり 小魚(いわし) チーズ チーズ たまご ハム ふた肉 ハム	その他の野菜・果物 しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ キャベツ だいだい にんにく しょうが だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ もやし しょうが たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ コーン	鶏類・いも類 米 さとう かたくくりこ さとう さとう さとう	油・糖・種実 ごま油 ごま ごま油	728 857 25.6 29.6 21.3 24.1 1.8 2.2						

* 材料の都合で献立を変更することがあります。
* 献立表中の(中)は中学校のみの料理(食品)をあらわしています。
* 献立等に使用するお肉(牛豚鶏)は産地が兵庫県産のものを優先して使用させていただきます。
* 給食で使用している食料の産地は兵庫県産のものを優先して使用させていただきます。
* 今月使用するマヨネーズは卵由来のものが入っています。
* 小学校7日と17日、中学校7日、17日、22日のデザートは業者から直接学校へ配送されます。
* 今月は、いすみ市産有機野菜の小松菜と人参を使用します。

文部科学省
基準



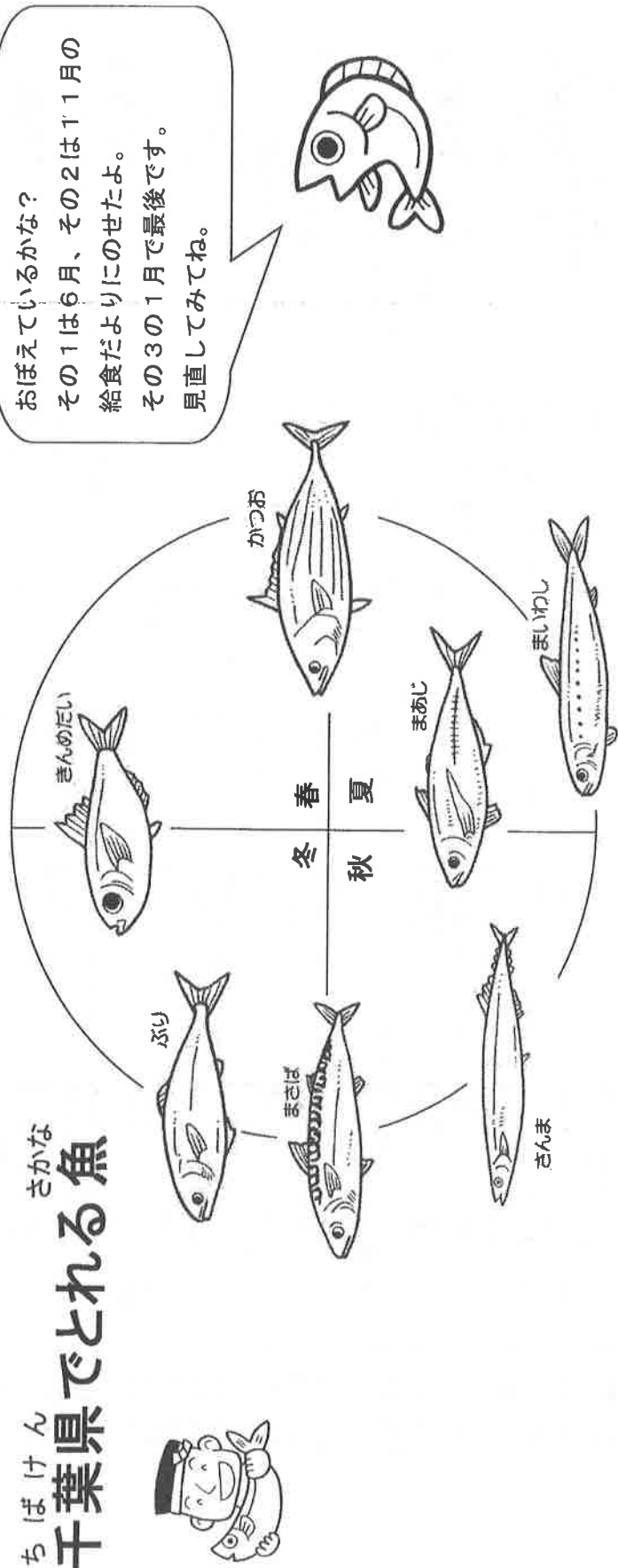
1月給食だより

いすみ市学校給食センター
NO.53 1月号
令和2年1月発行

海の恵みを知って食べよう その3

6月、11月と夷隅郡市内の給食センターで同じ魚のメニューを出し、給食だよりを通して、魚の栄養や給食のレシピを紹介してきました。魚の“よさ”を知り、魚を好きになってくれましたか。今月は、千葉県でとれる魚について紹介します。

千葉県でとれる魚



おぼえているかな？
その1は6月、その2は11月の給食だよりにのせたよ。
その3の1月で最後です。
見直してみてくださいね。



ほかにも、千葉県ではいろいろな種類の魚が水揚げされています。このしろ（こはだ）、すずきは全国1位です。

旬

秋から冬です。10月～11月のものを「秋さば」、12月～翌2月頃までのものを「寒さば」とよびます。

食べ方

ひじょうに鮮度のよいものは生食されるが、一般に酔でしめた「しめさば」や「さばずし」が有名です。みそ煮、竜田揚げ、さば節、缶づめにも加工されます。

鯖(さば)



種類・特徴

まさばとごまさばの2種類があり、腹にごまをふったような黒斑点のあるのがごまさばで、腹の白いのがまさばです。

栄養

DHA（ドコサヘキサエンサン）やEPA（エイコサペンタエンサン）、ビタミン類が多く含まれる栄養価の高い魚です。特にDHAが、同じ青魚であるさんまやいわしより豊富です。「さばの生き腐れ」というように、鮮度が落ちやすい面があります。

夷隅郡市 統一献立

さばのごまだれ焼き

ごはんがすすむ
味つけです！

【材料】（4人分）

- ・ さば切り身 4切れ
- ・ 減塩みそ 大さじ1杯強
- ・ 砂糖 大さじ1と1/3杯
- ・ みりん 小さじ1杯
- ・ 水 小さじ2杯強
- ・ 白いりごま 小さじ1杯強

【作り方】

- ① Aを鍋に入れ、火にかける。
※こげやすいので注意
- ② さばを色よく焼く。
- ③ 焼き上がったさばに、①のごまだれをかける。