

令和7年1月予定献立表

外房学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわかれています。	エネルギー (kcal) 幼稚園 小学校 中学校	ひとくちメモ
8 水	肉そぼろ丼	こめ ぶた肉 とり肉 玉ねぎ にんにく しょうが 大豆 ごま油 酒 きび糖 みそ	526 670 886	あけましておめでとうございます。栄養バランスよく食べて、元気に毎日を過ごしましょう。「だいだい」とはお正月に飾られるみかんのような果物です。家族が代々続くようにと願いを込めて飾られています。
	けんちん汁	削り節(だし用) とり肉 とうふ 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ しいたけ しょうゆ 酒 みりん ごま油 塩		
	だいだいのババロア	だいだいのババロア		
9 木	ごはん / りんご煮魚	こめ / りんご サバのみそ煮	584 704 923	南房総中学校1年生が考えた給食です。食べ物の旬を考えてたてた献立です。秋から冬にとれる食べ物を意識しています。いろいろな食材が使われています。何が入っているか確かめながら食べてください。
	チーズサラダ	チーズ キャベツ スッキーニ パプリカ コーン きゅうり にんじん とり肉 ドレッシング しょうゆ		
	さつまいものみそ汁	削り節(だし用) こんぶ みそ ぶた肉 さつまいも 大根 にんじん 長ねぎ 葉大根		
10 金	ごはん	こめ	527 656 894	明日11日は「鏡開き」です。鏡開きはお供えていた鏡餅を下して、無病息災を願って食べる行事です。おもちが丸くて昔の鏡に似ていることから鏡開きと言われています。
	イカのレモン煮	イカ 酒 塩 かたくり粉 こめ粉 油 しょうゆ きび糖 レモン		
	こまつなとハムのごま風味和え おそうじ	こまつな きゅうり キャベツ ハム たまご しょうが しょうゆ きび糖 ごま油 ごま 塩 削り節(だし用) とり肉 もち 大根 にんじん 葉大根 なんと しょうゆ 酒 みりん 塩		
14 火	ごはん / ヨーグルト	こめ / ヨーグルト	500 628 866	ぶた肉のしょうが煮には青パパイヤが入っています。パパイヤには「酵素」が多く含まれています。酵素にはお肉をやわらかくする働きがあるので、豚肉と一緒に調理しました。
	ぶた肉のしょうが煮	ぶた肉 しょうが にんにく 酒 しょうゆ 玉ねぎ にんじん パパイヤ こんにゃく きび糖 ごま		
	こんぶ和え なめこ汁	こんぶ キャベツ 大根 こまつな にんじん ごま油 しょうゆ 塩 こしょう 削り節(だし用) こんぶ みそ 長ねぎ とうふ 油あげ 大根 なめこ 葉大根		
15 水	ごはん	こめ	480 584 845	今週の大根は白浜小学校の2年生が作って、届けてくれたものです。種をまいてから収穫までは約3か月かかります。水をまいたり、土をよせたりと手間をかけて育てた大根です。大事に食べてください。
	ハンバーグデミグラスソースがけ	ハンバーグ 玉ねぎ トマト にんにく マッシュルーム バター デミグラスソース ワイン ソース プルーン しょうゆ きび糖 生クリーム		
	大根サラダ たまごスープ	大根 きゅうり にんじん ツナ レモン 塩 酢 油 しょうゆ きび糖 たまご ベーコン 玉ねぎ にんじん 葉大根 油 ワイン コンソメ 塩 こしょう かたくり粉		
16 木	野菜あんかけ丼	こめ ぶた肉 うずらたまご 玉ねぎ はくさい にんじん もやし たけのこ しいたけ	474 596 790	高校入試が近づいてきたので、今日は「受験応援献立」です。「ん」がつく食べ物は縁起がいいので、「ん」がつく食べ物をたくさん入れた開運みそ汁を作りました。合格を願って「いい予感ゼリー」もついています！
	かいうんみそ汁 いよかんゼリー	きくらげ しょうが にんにく ごま油 酒 がらスープ ハ宝菜の素 しょうゆ かたくり粉 削り節(だし用) こんぶ みそ かぼちゃ れんこん にんじん 大根 かぶ 長ねぎ いよかんゼリー		
17 金	ごはん	こめ	503 611 840	安房拓心高校が作った「ロマネスコ」という野菜がサラダに入っています。ロマネスコはカリフラワーの仲間です。味はブロッコリーに近く、食感はカリフラワーに近いと言われています。ぜひ食べてください。
	ブリのみそしょうゆづけ エビとブロッコリーのサラダ	ブリのみそしょうゆづけ エビ ワイン ブロッコリー カリフラワー ロマネスコ きゅうり コーン マカロニ マヨネーズ しょうゆ 塩 こしょう		
	大根そぼろ汁	削り節(だし用) ぶた肉 大根 にんじん 葉大根 アレッタ こんにゃく しょうゆ ごま油 酒 みりん 塩 こめ粉		
20 月	ごはん	こめ	542 653 836	干葉でとれたイワシに珍しいパン粉を付けました。カリカリの食感を楽しんでください。イワシは骨ごと食べられる魚です。よく噛んで、骨の栄養も体の中に取り込みましょう。
	イワシのクラッカーあげ	イワシのクラッカーあげ 油		
	ぶた肉と大根の煮もの じゃがいもとわかめのみそ汁	ぶた肉 大根 にんじん えだまめ 酒 みりん きび糖 しょうゆ だし 油 削り節(だし用) こんぶ みそ とうふ わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ		
21 火	ごはん / 牛乳プリン	こめ / 牛乳プリン	523 624 873	寒くなってくると牛乳の飲み残しが多くなります。牛乳が毎回出るのは「カルシウム」をとってほしいからです。骨や歯の材料になるのは有名ですが、筋肉を動かしたり、心を落ち着かせたりする働きもあります。
	棒ぎょうざ のりサラダ	棒ぎょうざ のり キャベツ にんじん こまつな きゅうり とり肉 ドレッシング 酢 しょうゆ きび糖 ごま油 ごま		
	春雨スープ	ぶた肉 春雨 しいたけ えのきたけ 玉ねぎ にんじん とうふ 葉大根 油 酒 がらスープ しょうゆ 塩 こしょう ごま油		
22 水	ごはん / みかん とりのからあげ	こめ / みかん とり肉 しょうゆ しょうが にんにく 酒 塩こうじ 塩 かたくり粉 こめ粉 油	568 681 923	南房総中学校1年生が考えた給食です。献立のアピールポイントは「冬はみかん！」です。地元産のみかんはこの季節のカゼ予防にふさわしい食材です。
	野菜いため	ぶた肉 玉ねぎ もやし キャベツ にんじん ほうれんそう かき油 がらスープ 塩 こしょう しょうゆ 油 かたくり粉		
	とうふのみそ汁	削り節(だし用) こんぶ みそ 大根 長ねぎ とうふ 油あげ		
23 木	ごはん	こめ	471 606 813	スタミナサラダは焼き肉と野菜を混ぜたサラダです。肉にも野菜にも栄養があります。一緒に食べることでお互いの栄養をパワーアップさせます。冬を乗り越える体力がある体をつくっていきましょう。
	マーボーとうふ スタミナサラダ	ぶた肉 とうふ 長ねぎ にんじん 玉ねぎ たけのこ ひじき しいたけ にんにく しょうが ごま油 酒 マーボーの素 しょうゆ かたくり粉 ぶた肉 しょうゆ 酒 みりん にんにく しょうが 油 きゅうり にんじん もやし キャベツ ごま油 酢 きび糖 ごま 塩 こしょう レモン		
	ちゅうかコーンスープ	玉ねぎ コーン えのきたけ 葉大根 ルウ ごま油 がらスープ 塩 こしょう		
24 金	ポークカレーライス	こめ むぎ ぶた肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん にんにく しょうが トマト チャツネ	520 694 917	今日から全国学校給食週間です。給食に注目してもらうために、地元の食材を意識した献立にしました。今日は「白浜地区」です。給食のひじきはいつも白浜産です。おいしい「いちご」も白浜地区でとれたものです。
	ひじきサラダ 福神漬け / いちご	ルウ 油 カレー粉 ローレル粉 ワイン ソース キャベツ にんじん きゅうり コーン パパイヤ ひじき とり肉 ドレッシング しょうゆ 福神漬け / いちご		
27 月	ごはん	こめ	499 618 873	全国学校給食週間2日目の今日は「和田地区」を意識しました。和田と言えばクジラですね。他に和田地区の農家さんが白菜やれんこん、大根などを届けてくれました。
	クジラのたつたあげ はくさいとたまごの和えもの とうにゅうじたてのみそ汁	クジラ かたくり粉 こめ粉 油 はくさい ほうれんそう なばな たまご しょうゆ みりん だし 削り節(だし用) こんぶ みそ ぶた肉 大根 れんこん にんじん 油あげ 長ねぎ とうにゅう		
28 火	ごはん	こめ	532 660 901	全国学校給食週間3日目の今日は「丸山地区」を意識しました。丸山と言えば酪農発祥の地があります。さらに丸山地区の農家さんがれんこん、キャベツ、青パパイヤ、白菜を届けてくれました。
	オムレットマトソース シャキシャキサラダ	オムレット バター にんにく 玉ねぎ トマト ワイン デミグラスソース きび糖 生クリーム れんこん にんじん きゅうり コーン キャベツ パパイヤ 葉大根 カツオ節 ドレッシング しょうゆ		
	はくさいのクリーム煮	ベーコン とり肉 玉ねぎ にんじん コーン はくさい いんげんまめ バター チーズ 牛乳 とうにゅう こめ粉 生クリーム ワイン ローレル粉 塩 ガラフイヨン コンソメ こしょう		
29 水	ごはん	こめ	531 652 893	全国学校給食週間4日目の今日は「千倉地区」を意識しました。まずは「シイラ」です。千倉地区の水産加工会社フライにしてくれました。さらに、千倉地区の農家さんがきゅうり、さつまいもを届けてくれました。
	シイラフライ なっとう和え さつま汁	シイラフライ 油 ソース なっとう こまつな きゅうり キャベツ カツオ節 しょうゆ からし 削り節(だし用) こんぶ みそ ぶた肉 さつまいも 大根 にんじん さといも 長ねぎ		
30 木	ごはん	こめ	498 611 835	全国学校給食最終日の今日は「南房総一周」を意識しました。この時期、菜の花は市内のどこでも見受けられますね。市内でとれたレモン、キャベツ、きゅうり、大根、れんこん、さつまいもなどを使っています。
	とり肉のレモンづけやき 菜の花のツナマヨ和え こんさいスープ	とり肉 塩 にんにく こしょう レモン しょうゆ みりん 油 ツナ レモン なばな キャベツ きゅうり マヨネーズ しょうゆ ごま きび糖 塩 ベーコン 大根 れんこん 玉ねぎ にんじん さつまいも 油 しょうが コンソメ 塩 こしょう しょうゆ		
31 金	ハヤシライス	こめ むぎ ぶた肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム しょうが にんにく 油	492 656 867	つば漬けとは干した大根をつぼに入れて漬けた南九州に伝わる漬け物です。細かく切った状態で売られているので小さなたくあんのように見えます。たくあんとは味が違うので確かめてください。
	かいそうサラダ	ワイン ルウ ソース コンソメ こしょう トマト デミグラスソース りんご		
	つば漬け	キャベツ にんじん 大根 きゅうり コーン わかめ ひじき ドレッシング しょうゆ つば漬け		

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◆学校給食エネルギー摂取基準→幼稚園：490kcal 小学校(中学年)：650kcal 中学校：830kcal

※給食費1月分の振替は、1月31日（金）です。振替日の前日までに残高確認をお願いいたします。（幼稚園・小学校4500円、中学校5200円）

か もく にち すい みなみぼうそうちゅうがっこう ねんせい かんが きゅうしよく えいよう 栄養バランスがよくなるように「主食・主菜・副菜・汁物」を考えて作成されています。

6

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

ぜんこく がっこう きゅうしよくゆうかん こ えいよう ぶそく かいぜん がっこう きゅうしよく はじ きねん 「全国学校給食週間」とは子どもたちの栄養不足を改善するために学校給食が始まったことを記念し、 がっこう きゅうしよく いぎ やくわり し がっこう きゅうしよく かんが しゅうかん 学校給食の意義や役割などをみなさんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考えてもらう1週間です。

きゅうしよく ちゅうもく しな い かくちく とくさんぶつ きゅうしよく つく 給食に注目！市内の各地区の特産物で給食を作ります!!

ひじき しらはま (白浜)

いちご しらはま (白浜)

くじら わだ (和和)

はくさい まるやま (丸山)

こまつな まるやま (丸山)

れんこん わだ まるやま (和和・丸山)

きゅうり ちくら (千倉)

だいこん まるやま (丸山)

シイラ ちくら (千倉)

キャベツ まるやま (丸山)

みそ まるやま みれ (丸山・三芳)

さつまいも ちくら (千倉)

レモン まるやま (丸山)

なばな みよし (三芳)

あお青パパイヤ まるやま (丸山)

きゅうしよく 給食のごはんは おかもと のうえん 岡本農園の「にじのきらめき」 かざぐるまファームの「つきあかり」「にじのきらめき」 みよし むらぼたる けんきゅうかい 三芳村蛭まい研究会の「コシヒカリ」 を交代で提供しています。