



学校給食予定献立表

★1月24日～30日は「全国学校給食週間」です

令和7年1月 小・中学校

鶴ヶ島市学校給食センター

| 日 | 曜 | 献立名 | | | 主な食品名 | | | 栄養価(小学校) | | 栄養価(中学校) | |
|---------------|---|----------------------------------|----------------------|--|--|--|--|-------------------|----------------|-------------------|----------------|
| | | 主食 | 飲料 | おかず | 赤のたべもの (体を作るもの) | 黄色のたべもの (熱や力のもとになるもの) | 緑のたべもの (体の調子をととのえるもの) | エネルギー (キロカロリー) | たんぱく質 (グラム) | エネルギー (キロカロリー) | たんぱく質 (グラム) |
| 9 | 木 | ごはん | 牛乳 | 根菜のみそ汁 すきやき煮 のりふりかけ だいだいのムース [㊟] | 牛乳 豆腐 豚肉 生揚げ だいだいのムース 鶏肉 | ごはん 油 砂糖 ジャガイモ | ごぼう ★にんじん ★だいこん しょうが たまねぎ ★根深ねぎ しらたき | 623 | 26.2 | 749 | 31.8 |
| 10 | 金 | わかめ ごはん | 牛乳 | 白玉雑煮 (小)白身魚の甘酒焼き (中)たら甘酒みそフライ ほうれんそうのごま和え | 牛乳 わかめ (小)白身魚の甘酒漬 (中)たら甘酒みそフライ 鶏肉 | ごはん 白玉だんご 砂糖 (中)油 | だいこん ★にんじん ぶなしめじ こまつな ★根深ねぎ もやし ほうれんそう | 594 | 27.2 | 795 | 31.6 |
| 14 | 火 | 子どもパン スライス | 牛乳 | クリームスープ (小)ハンバーグデミグラスソース (中)野菜コロッケ (中)スライスチーズ コーンサラダ | 牛乳 鶏肉 クリーム ハム (小)ハンバーグ 脱脂粉乳 (中)チーズ | パン 油 小麦粉 砂糖 (中)野菜コロッケ | たまねぎ ★にんじん ★はくさい ブロッコリー とうもろこし ★キャベツ きゅうり | 704 | 29.6 | 934 | 34.2 |
| 15 | 水 | 中華めん | 牛乳 | しょうゆラーメン (小)鶴茶春巻 (中)シューマイ 杏仁フルーツ | 牛乳 なた (中)シューマイ わかめ 豚肉 | 中華めん 油 (小)鶴茶春巻 杏仁寒天 レモンゼリー | しょうが にんにく ★キャベツ ほうれんそう (小)★せん茶 もも缶詰 りんご缶詰 西洋なし缶詰 | 594 | 21.2 | 761 | 33.6 |
| 16 | 木 | ごはん | 牛乳 | えび団子と豆腐のすまし汁 (小)野菜コロッケ (中)さんまの生姜煮 梅おかか和え | 牛乳 豆腐 (中)さんまの生姜煮 かつお節 えびボール | ごはん (小)野菜コロッケ | ★にんじん ★だいこん ほうれんそう きゅうり ★キャベツ うめ | 608 | 21.9 | 704 | 29.1 |
| 17 | 金 | 黒パン | 牛乳 | ジュリエンスープ (小)ウインナーケチャップソースかけ (中)おさかなナゲット さつまいもとかぼちゃのサラダ | 牛乳 豚肉 (小)ウインナーソーセージ (中)おさかなナゲット | パン 油 ★さつまいも (小)砂糖 マヨネーズタイプドレッシング | セロリー たまねぎ ★キャベツ かぼちゃ とうもろこし レモン | 645 | 21.7 | 821 | 27.6 |
| 20 | 月 | ごはん | 牛乳 | 具だくさんみそ汁 (小)揚げ餃子 (中)さわらの幽庵焼き きんぴらごはんの具 | 牛乳 豆腐 (小)ぎょうざ (中)さわらの幽庵漬 油揚げ | ごはん ジャガイモ 油 砂糖 | えのきたけ ★にんじん しょうが ★はくさい ごぼう えだまめ ★根深ねぎ | 655 | 26.7 | 759 | 36.8 |
| 21 | 火 | ごはん | 牛乳 | トック入りスープ 豚じゃがキムチ ぼんかん | 牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 | ごはん 油 トック ごま ジャガイモ | ★にんじん ★だいこん ★はくさい しょうが たまねぎ はくさいキムチ ぼんかん | 625 | 24.7 | 764 | 30.0 |
| 22 | 水 | メロンパン | 牛乳 | ミネストローネ (小)カレーロール (中)オムレツデミグラスソース ブロッコリーのサラダ | 牛乳 豚肉 大豆 (中)オムレツ | パン 油 砂糖 (小)カレーロール | セロリー ★にんじん ★トマト キャベツ ブロッコリー とうもろこし | 668 | 23.4 | 813 | 32.4 |
| 23 | 木 | ごはん | 牛乳 | 春雨スープ (小)鶏の唐揚げのレモンマリネ (中)照焼きハンバーグ 小松菜とツナのサラダ | 牛乳 豚肉 豆腐 (小)鶏肉 まぐろ油揚げ (中)ハンバーグ | ごはん はるさめ 油 砂糖 | ★にんじん えのきたけ ほうれんそう しょうが (小)たまねぎ (小)レモン | 667 | 26.2 | 802 | 33.2 |
| 24 | 金 | ごはん | 牛乳 | かぶと卵のとろりスープ (小)さばの辛味焼き (中)メンチカツ しゃくし菜入りかてめし | 牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 わかめ 焼き竹輪 油揚げ (中)メンチカツ (小)さばの辛味漬 | ごはん でん粉 油 砂糖 | ★にんじん たまねぎ ごぼう 乾しいたけ かぶ しゃくし菜 | 684 | 30.2 | 831 | 34.0 |
| 27 | 月 | ごはん | 牛乳 | 鶴茶すいとん (小)てりやきチキン (中)かつおの漁師揚げ 豚肉と野菜の炒め物 | 牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 (中)かつお漁師揚げ | ごはん ジャガイモ すいとん 油 (小)でん粉 | ★にんじん ★だいこん こまつな しょうが ★キャベツ ピーマン | 683 | 30.2 | 852 | 37.0 |
| 28 | 火 | はちみつ パン | のむヨー グルト (いちご) | キャロットポタージュ (小)メンチカツ (中)チキンナゲット(焼) ポテトサラダ | 牛乳 ベーコン クリーム (小)メンチカツ (中)チキンナゲット | パン 小麦粉 油 ジャガイモ 砂糖 マヨネーズタイプドレッシング | いちご にんじん とうもろこし えだまめ たまねぎ きゅうり | 649 | 21.1 | 763 | 25.1 |
| 29 | 水 | 地粉うどん | 牛乳 | おろしうどん キャベツとウインナーの炒め物 鶴茶 [㊟] | 牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 ウインナーソーセージ | 地粉うどん 油 鶴茶 [㊟] | ★にんじん 乾しいたけ ★だいこん とうもろこし ★せん茶 ★キャベツ | 671 | 27.3 | 845 | 34.2 |
| 30 | 木 | ごはん | 牛乳 | 生揚げと里芋のそぼろ煮 (小)シューマイ (中)揚げ餃子 ほうれんそうのお浸し | 牛乳 鶏肉 (中)ぎょうざ 生揚げ さつま揚げ (小)シューマイ | ごはん 油 砂糖 でん粉 | たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ えのきたけ ほうれんそう | 622 | 27.8 | 832 | 34.1 |
| 31 | 金 | 発芽玄米 ごはん | 牛乳 | 米粉ポークカレー (小)チキンナゲット(焼) (中)えびフライ (中)すりおろしりんごゼリー [㊟] バジル風味のサラダ | 牛乳 豚肉 鶏肉 (小)チキンナゲット (中)えびフライ | ごはん 発芽玄米 油 ジャガイモ 砂糖 米粉 (中)りんごゼリー | にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご缶詰 ブロッコリー バジル キャベツ | 716 | 28.4 | 931 | 36.1 |
| 小学校16回 中学校16回 | | 献立は材料の関係で若干の変更または提供ができないことがあります。 | | | 平均栄養価 | | | 651 | 25.9 | 810 | 32.6 |

備考 主食(つけるものは除く)、飲料、㊟は、学校配送になります。 ★印のついた食品は、その全て、または一部に鶴ヶ島産のものを使用する予定です

◆学校給食費口座振替日のお知らせ◆
1月分は1月31日(金)です。

◆学校給食食材の放射性物質検査結果◆
11月20日から12月18日までに10検体の測定を行い、鶴ヶ島市が定める放射性セシウムの基準(給食食材40Bq/kg、牛乳10Bq/kg)を超える値は計測されませんでした。なお、検査結果の詳細は、市のホームページに掲載しています。

私たちは、鶴ヶ島の学校給食を調理しています

パート・正社員 募集

一緒に安心、安全、美味しい給食を届けませんか
(パート:勤務時間 13:15~16:30)

勤務地 鶴ヶ島市学校給食センター(大字太田ヶ谷)
運営部門 日本国民食株式会社(担当 白鳥)まで
電話受付 070-1252-8340
まずはお気軽にお電話、お問い合わせください。
日本国民食株式会社 ホームページ
<http://n-kokuminshoku.com>

自由設計で叶える、世界でひとつだけのマイホーム

BREEZE GARDEN

私たち大成住宅は、
大成シティFC坂戸
を応援しています。

大成シティフットボールチームによるサッカー教室開催中です
お子様向けの ※お気軽にお問い合わせください※

株式会社 大成住宅
鶴ヶ島市富士見2-11-8
0120-52-1777

学校給食を
試食してみませんか?

まちづくり市民講座から学校給食センターの見学と試食を申込みできます。

市ホームページよりお申込みください。
(市HP まちづくり市民講座)

問合せ先 : 学校給食センター 285-6596

