



1月 献立予定表



2020年

成田市学校給食センター大栄分所[中学校]

日	曜日	献立名				主な材料とその働き						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		主食	牛乳	副食	デザート その他	体をつくる もとなる	体の調子を整えるもとなる	エネルギーの もとなる	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物
★こんだてのテーマ★ 洋食でも野菜の栄養をとろう													おすすめポイント▶洋食でも野菜をとるようにしました。
7	火	丸パン	○	タンダーチキン ABCスープ 温野菜サラダ (マヨネーズ)	レモン カスタード タルト	とり肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ ブロッコリー にんじん	はくさい コーン 玉ねぎ キャベツ カリフラワー	パン タルト じゃがいも マカロニ	バター	824 33.3 29.9 3.01	
8	水	ごはん	○	松風焼き 白玉雑煮 キャベツのたくあんあえ	いよかん ゼリー	とり肉 なると かつお節	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ねぎ しいたけ キャベツ はくさい きゅうり たくあん	米 白玉もち ゼリー	ごま	802 31.0 15.5 2.82	
★こんだてのテーマ★ 和食													おすすめポイント▶みんなの好きなものを入れました。
9	木	とり五目 ごはん	○	鮭の塩こうじ焼き お吸い物 ほうれん草のピーナッツあえ	りんご	とり肉 なると 卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ほうれん草	ごぼう もやし えのきたけ キャベツ りんご	米 でん粉 さとう	ピーナッツ	806 38.0 23.5 3.83	
10	金	ごはん	○	とうふステーキそぼろあんかけ かぶのみそ汁 干草あえ	納豆	とうふ とり肉 なると みそ 油あげ ふた肉	牛乳	にんじん かぶの葉 ほうれん草	えのきたけ かぶ ねぎ キャベツ もやし	米 でん粉 里いも さとう	ごま油 ごま	801 36.5 22.9 1.77	
★こんだてのテーマ★ おいしく食べて、元気になろう													おすすめポイント▶洋食をメインにした給食です。
14	火	テーブル ロール	●	えびマカロニグラタン コンソメスープ コーンとかにかまぼこのサラダ (マヨネーズ)	りんご ゼリー	えび とり肉 ウィンナー かにかまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	はくさい きゅうり 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	パン ゼリー マカロニ じゃがいも	バター	809 30.0 29.3 3.24	
★こんだてのテーマ★ あったかい給食で元気100%													おすすめポイント▶味がかたよらないようにしました。
15	水	わかめごはん	○	たらのマヨネーズ焼き はんぺんとたまごのすまし汁 中華サラダ	麦芽ゼリー	たら とり肉 はんぺん 卵 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ねぎ しめじ もやし きゅうり きくらげ	米 さとう マロニー ゼリー	バター ごま ごま油	792 37.5 18.2 3.34	
★こんだてのテーマ★ 定食のような給食													おすすめポイント▶ごはんの上にとんかつのせて食べるとおいしいです。
16	木	ごはん	○	みそカツ とうふとわかめのみそ汁 ほうれん草のおかかあえ	ミックス ベリー ヨーグルト	ふた肉 卵 とうふ みそ 油あげ かつお節	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれん草	えのきたけ ねぎ だいこん キャベツ もやし	米 小麦粉 パン粉 里いも	油 ごま	867 41.2 23.4 3.20	
★こんだてのテーマ★ かぜ予防 ビタミンまんたん!!													おすすめポイント▶かぜ予防になるように、ビタミンを多くしました。
17	金	ごはん	○	親子丼の具 けんちん汁 きゅうりの南蛮漬け	ココア ワッフル	とり肉 ふた肉 かまぼこ 卵 とうふ 油あげ こうやとうふ	牛乳	にんじん	玉ねぎ だいこん えのきたけ ねぎ グリーンピース ごぼう きゅうり	米 さとう 里いも ワッフル	ごま油	845 34.9 22.7 3.03	
★こんだてのテーマ★ 栄養たくさん和食													おすすめポイント▶五大栄養素を考えて献立をつりました。
20	月	ごはん	○	ししゃもの南蛮漬け とん汁 里いものそぼろ煮	ヨーグルト	ししゃも みそ とうふ ふた肉 とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	ねぎ だいこん ごぼう しいたけ	米 さとう 里いも でん粉	油	840 37.4 17.5 2.86	
★こんだてのテーマ★ 寒い冬をのりきろう!!													おすすめポイント▶ビタミンがたくさんあります。
21	火	中華めん	○	かにしゅうまい しょうゆラーメンスープ こんにやくサラダ (ドレッシング)	みかん タルト	ふた肉 なると かに チャーシュー	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり コーン	中華めん タルト	油 ドレッシング	803 33.8 21.6 3.55	
22	水	ごはん	○	とうふハンバーグきのこソース みぞれ汁 三色ごまあえ	アーモンド 小魚	とうふ とり肉 生あげ	牛乳 小魚	にんじん ほうれん草	えのきたけ ねぎ しめじ しいたけ だいこん もやし	米 でん粉 さつまいも さとう	ごま アーモンド	830 38.0 22.6 2.82	
★こんだてのテーマ★ おいしい中華メニュー													おすすめポイント▶ビタミンがいっぱいあります。
23	木	ごはん	○	ふたキムチ丼の具 春雨とちくわのスープ ほうれん草のナムル	ヨーグルト ゼリー	ふた肉 みそ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれん草 きぬさや	キムチ ごぼう もやし ねぎ	米 さとう ゼリー はるさめ	ごま ごま油	804 25.9 21.5 3.46	
学校給食週間 ~みんな大好きカレーライス~													1976年頃から、主食でごはんが食べられるようになりました。カレーライスは今も昔も人気メニューの1つです。
24	金	麦ごはん	○	うなりくん厚焼きたまご ポークカレー わかめサラダ (ドレッシング)	いよかん	ふた肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ コーン グリーンピース キャベツ いよかん	米 麦 じゃがいも	油 バター ドレッシング	823 28.0 18.4 2.79	
学校給食週間 ~千産千消献立~													成田市、千葉県でとれる食材を多く使った千産千消献立です。米(伊能歌舞伎米)、ふた肉(房総ポーク)、かぶ、さつまいも(大栄愛媛)は大栄産です。
27	月	ごはん (伊能歌舞伎米)	○	いわしの竜田揚げごましょうゆ味 大栄の恵み汁 野菜のごまあえ	千葉県産 お米の ムース	いわし ふた肉 みそ 油あげ 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草 かぶの葉	玉ねぎ ねぎ かぶ キャベツ もやし	米 さとう ムース でん粉 さつまいも	油 ごま	848 33.1 24.2 2.37	
学校給食週間 ~昔の給食①~													ソフト麺は1960年代に、当時パンのみだった給食の主食を増やそうと、学校給食用に開発された日本特有の麺です。
28	火	ソフトめん	○	ミートソース コーンサラダ	ココア 蒸しパン	ふた肉 とり肉 大豆 豆乳 ツナ	牛乳 チーズ 抹茶	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ ピーマン セロリ きゅうり グリーンピース キャベツ コーン	ソフトめん 小麦粉 さとう	油 アーモンド ドレッシング	861 30.2 21.2 2.00	
学校給食週間 ~昔の給食②~													学校給食はお弁当を持って帰ることができない児童のために明治22年に山形県で始まりました。当時の給食「おにぎり・塩鮭・菜の漬物」にちなんで献立です。
29	水	セルフおにぎり (のり・ごま塩)	○	鮭の津軽焼き すいとん 即席漬け	みかん	さけ とり肉 なると かつお節	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん みかん しいたけ つぼけ キャベツ はくさい	米 すいとん	ごま	834 37.7 19.7 2.75	
★こんだてのテーマ★ スタミナをつけよう													おすすめポイント▶ビタミンや無機質が多く入っています。
30	木	ごはん	○	チンジャオロースー 肉団子と白菜のスープ きゅうりともやしのナムル	フルーツ 盛り合わせ	ふた肉 とり肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たけのこ ねぎ りんご はくさい もやし きゅうり コーン ごぼろ パイン	米 でん粉 さとう はるさめ	ごま油 ごま	804 33.9 18.3 2.88	
★こんだてのテーマ★ 旬の食べ物こんだて!!													おすすめポイント▶旬の食べ物や、地元の食べ物がたくさん入った給食です!
31	金	ごはん	○	いかとさつまいもの天ぷら (てんぷゆ) みそけんちん汁 和風サラダ	きなこ プリン	いか 油あげ とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ しいたけ ごぼう えのきたけ	米 小麦粉 さつまいも さとう	油 アリ	874 28.3 26.8 2.19	

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

全国学校給食週間 1/24~1/30

学校給食は、明治22年に山形県の小学校で始まり、その後、徐々に全国に広まりましたが、戦争で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子供達を救いました。これを記念して設けられたのが学校給食週間です。この週間は食べ物大切に、感謝する心を持ち、健康な体をつくる週間となっています。

献立を考えました

今月も、大須賀小・桜田小・津富浦小・前林小・川上小の6年生が考えてくれた献立を取り入れています。(栄養面や作業の都合で一部献立を変更させていただいたものもあります)

★6年生の感想より★

- ・栄養バランスを考えて献立を決めるのは、すごく難しかったです。
- ・給食を1つ作るの、大変だと思いました。
- ・栄養を考えて作っているのがすごいと思いました。

学校給食 摂取基準 (12~14歳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830kcal 27.0~41.5g 18.4~27.7g 2.5未満	月平均	826 33.8 22.1 2.88
--------------------------	-------------------------------	--	-----	-----------------------------

【さつまいも】22日 高木友哉(桜田) 31日 JA成田
【にんじん】7日~17日 伊藤耕祐(川上)
【かぶ】萩野宏彰(吉岡)
【ふた肉】10日、20日、27日 飯田裕一(大栄十倉)

●●お知らせ●●
1月の給食費は、3月2日が納付日(振替日)です。お早めに口座へご入金をお願いします。