



1月 よていこんだてひょう



令和2年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜 日	牛 乳	こんだてめい		おもなざいりょう						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
8	水	○	きなこ あげパン	ポトフ ひじきのマリネ ヨーグルト	ウインナー ハム きなこ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん パセリ	玉ねぎ セロリ きゅうり	パン さとう じゃがいも	油	702 26.7 23.8 3.0
9	木	○	ごはん	かにしゅうまい バンサンスー マーボーどうふ	ぶた肉 ハム とうふ かに たまご みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ たけのこ きゅうり しいたけ	米 さとう はるさめ でんぶん 小麦粉	油 ごま油	701 28.9 22.7 2.7
鏡開きこんだて			さけわかめ ごはん	まつかぜやき もやしのあえもの しらたまそうに アーモンドいりこざかな	とり肉 たまご なると さけ みそ	牛乳 小魚 わかめ	にんじん ほうれん草 小松菜	きゅうり だいこん もやし コーン ねぎ しいたけ	米 麦 さとう 白玉 パン粉	油 ごま油 ごま アーモンド	683 31.3 17.2 2.5
10	金	○									
本城小6年1組 戸村希歩さんのこんだて			しょくパン メープル 〔ジャム〕	ぶたにくのパンこやき ツナとわかめのサラダ パスタスープ みかん	ぶた肉 たまご ツナ	牛乳 わかめ 粉チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし しめじ みかん	パン さとう マカロニ パン粉 でんぶん メープルジャム	油 バター オリーブオイル	681 27.8 26.5 2.8
14	火	○									
15	水	○	とりめし	チーズ入りかまぼこのてんぷら どさんこじる りんご	ぶた肉 とり肉 かまぼこ たまご みそ	牛乳 チーズ	にんじん	もやし コーン ねぎ しいたけ グリーンピース ごぼう りんご	米 麦 さとう じゃがいも でんぶん 小麦粉	油 バター	626 24.9 18.7 2.9
16	木	○	にんじん ピラフ	とりにくのマーマレードやき いかくんサラダ チーズスープ ミルメークいちご	とり肉 たまご いか ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり だいこん セロリ コーン マッシュルーム	米 麦 さとう パン粉 マーマレード ミルメーク	油 バター	623 29.7 19.9 3.3
17	金	○	むぎごはん 〔たまご ふりかけ〕	あじのアーモンドフライ（ソース） しらたきのピリからいため あすかじる	ぶた肉 とり肉 あじ 油あげ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ だいこん コーン	米 麦 さとう じゃがいも パン粉	油 ごま油 アーモンド	675 27.0 21.7 2.6
本城小6年2組 海津祐介さんのこんだて			むぎごはん 〔あじつけのり〕	ししゃものなんばんづけ ツナとやさいのごまあえ にくじゃが バナラウエハース	ぶた肉 ツナ ししゃも	牛乳 のり	にんじん 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ もやし ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも でんぶん ウエハース	油 ごま	775 31.5 25.6 1.9
20	月	○									
21	火	○	ミルクロール 〔チョコ クリーム〕	オムレツのデミグラスソースかけ コーンとかにかまぼこのサラダ（マヨネーズ） ラビオリスープ いちご	ぶた肉 たまご ベーコン かにかまぼこ	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり しめじ コーン いちご	パン さとう 小麦粉 チョコクリーム	油 バター マヨネーズ	732 25.1 26.7 3.1
22	水	○	ごはん	さばのおろしソースかけ いそかあえ さつまじる	とり肉 さば 油あげ みそ かつおぶし ちくわ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう もやし ねぎ	米 さとう 里いも でんぶん	油 ごま油	629 27.2 19.8 2.0
23	木	○	むぎごはん	はるまき くらげのあえもの とりクッパ ひとくちみかんゼリー	ぶた肉 とり肉 たまご くらげ	牛乳 わかめ	にんじん にら	きゅうり しめじ たけのこ ねぎ しいたけ	米 麦 さとう 小麦粉 ゼリー	油 ごま油 ごま	706 21.2 25.2 2.8
24～30日は学校給食週間			セルフ おにぎり 〔のり・ごましお〕	さけのしおやき キャベツのたくあんあえ けんちんじる りんごヨーグルト	さけ とうふ 油あげ	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	米	油 ごま	621 26.6 17.8 2.8
24	金	○									
27	月	○	ソフトめん	ミートソース こんにゃくサラダ こめこのマドレーヌ	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ マッシュルーム	ソフトめん 米粉 さとう はちみつ	油 バター	773 29.3 25.0 2.3
28	火	○	なのはな ごはん	いわしのさんがやき ピーナッツあえ じゃがいものみそしる ひとくちぎゅうにゅうプリン	ぶた肉 たまご いわし みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも パン粉 プリン	油 ごま ピーナッツ	689 27.4 21.4 3.2
29	水	○	はつがまい ごはん	ポークカレー コールスローサラダ ぼんかん	ぶた肉 ハム	牛乳 粉チーズ スキムミルク ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン ぼんかん	米 じゃがいも	油 マヨネーズ	685 23.7 19.2 2.2
30	木	○	むぎごはん 〔ひじきの つくだに〕	とりにくのからあげ わふうサラダ のっぺいじる	とり肉 油あげ	牛乳 のり ひじき	にんじん ほうれん草	だいこん えのき ねぎ しいたけ	米 麦 さとう 里いも でんぶん	油 ごま油	655 28.7 19.7 1.9
31	金	○	むぎごはん	えびぎょうざ ビビンバ わかめスープ むらさきいもチップス	ぶた肉 とり肉 たまご えび とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	ぜんまい もやし ねぎ えのき	米 麦 さとう 小麦粉 むらさきいも	油 ごま油 ごま	636 24.0 19.0 2.5

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★米（コシヒカリ1等米）は成田市産です。

★8日、24日、28日のデザートは学校配送になります。

今月は全国学校給食週間があります

明治22年に始まった学校給食は戦争により一時中断しましたが、ウラ（アメリカの民間団体）などからの援助を受け、昭和21年の12月24日に三都県（東京・神奈川・千葉）で試験的に実施され、その後、再開されました。この日を記念し、「学校給食感謝の日」が定められました。その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。

12月分の給食費は1月31日が納付日（振替日）です。早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準（8～9歳）

熱量：650kcal たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%
脂質：摂取エネルギー全体の20～30% 食塩相当量：2.0g未満



2学期に各小学校の6年生が給食の献立を考えてくれました。3学期はそこから何人かの献立を入れますので楽しみに！（本城小学校は1～3月、三里塚小学校・遠山小学校は2～3月に入ります。）
栄養面や調理作業の都合により、一部変更させて頂いたものもありますのでご了承ください。