



1月 よていこんだてひょう

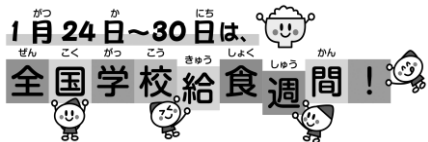
令和6年

調理場のキャラクター「もりもりん」

※裏面のおしらせもお読みください

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう (注: 食物アレルギーが確認できるものではありません)					エネルギー (kcal) たんぱく (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		ビタミン		
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むかしつ 無機質			体のちょうしをととのえるもと (ほかのたべものへんしんをたすける)
10	水	○	ごはん	まつかぜやき キャベツのおかかあえ しらたまじる だいだいのムース	こめ パン さとう しらたまだんご ムース	ごま ごまあぶら	とりにく みそ かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん ごまつな ほうれんそう	ながねぎ たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ だいこん	638 25.6 16.7 2.1
11	木	○	ごはん	さわらのカレーやき おふとぶたにくのいりに みそけんちんじる いちご	こめ ふ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	さわら ぶたにく とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ えのきたけ ごぼう だいこん いちご	605 29.2 17.3 2.0
新山小: 木村教頭先生・岩田先生・長谷川先生・上田先生・ザバラ先生											
12	金	○	◆きなことあげパン	◆やきそば あつやきたまご はくさいとベーコンのスープ	パン さとう ちゅうかめん	あぶら	きなこと たまご ぶたにく ベーコン	牛乳 あおのり	にんじん ごまつな	もやし キャベツ たまねぎ はくさい セロリ	678 26.4 27.5 2.7
新山小: 中川先生 公津の杜小: 吉村先生・田村先生											
15	月	○	ごはん	さけのオィネーズやき くきわかめのナムル ◆マーボーとうふ いよかんゼリー	こめ さとう でんぶん ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	さけ とうふ ぶたにく みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん にら	もやし にんにく しょうが しいたけ だけのこ たまねぎ ながねぎ	694 33.7 21.0 2.4
新山小: 富永先生 公津の杜小: 吉田先生											
16	火	○	ごはん	◆とりにくとたまごのそぼろ ◆なのはなのおひたし ◆とんじる なりたのやきいも	こめ さとう じゃがいも さつまいも	あぶら	とりにく たまご かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう なばな にんじん	しょうが もやし だいこん ごぼう ながねぎ	669 30.5 16.7 2.2
公津の杜小: 小池先生・内野先生											
17	水	○	◆だいこんめし	◆はんぺんチーズフライ れんこんサラダ かきたまじる ヨーグルト	こめ でんぶん パンこ	あぶら ごま	ぶたにく ハム あぶらあげ はんぺん とりにく たまご なると	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん ほうれんそう はだいこん	だいこん れんこん きゅうり たまねぎ しめじ ながねぎ	713 27.3 27.1 2.8
新山小: 大根先生											
18	木	○	◆ソフトめん	◆ミートソース ハッシュドポテト キャベツのつばマスタードあえ デコポン	ソフトめん じゃがいも でんぶん さとう	あぶら 炒め油	きゅうにく ぶたにく だいす ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ セロリ にんにく しょうが キャベツ きゅうり デコポン	687 27.9 22.8 2.2
公津の杜小: 宮島先生											
19	金	○	ごはん	さばのうまみぼしやき ぶたにくのねぎしおいため かぶのみそじる ◆だいたのあまからあげ	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら ごま あぶら	さば ぶたにく あぶらあげ みそ だいす	牛乳	にんじん ごまつな	にんにく ながねぎ もやし たまねぎ レモン キャベツ かぶ しめじ	680 30.0 28.6 2.2
公津の杜小: 栗谷川先生											
22	月	○	ごはん	◆さつまあげ なっとうあえ ピリからにくじゃが	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	とうふ みそ たら なっとう かつおぶし ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう さやいんげん	ながねぎ ごぼう えだまめ しょうが はくさい にんにく たまねぎ	699 24.9 22.2 2.4
公津の杜小: 小林先生											
23	火	○	パンズパン	◆チーズインハンバーグ ほうれんそうのソテー ◆ミネストローネ りんご	パン マカロニ さとう パンこ	炒め油	ベーコン とりにく たまご	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん トマト	コーン だいこん キャベツ たまねぎ にんにく りんご	699 28.0 28.9 3.2
公津の杜小: 葉山校長先生・京増先生											
24	水	○	◆ふとまきずし	◆しおあじやきうどん ぶりのてりやき かぼちゃのごまあえ はちみつゆずゼリー	こめ さとう うどん ゼリー	ごま あぶら ごまあぶら	たまご ぶり ぶたにく	牛乳 のり	ほうれんそう かぼちゃ ブロッコリー にんじん はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ はくさい もやし	608 26.1 19.3 2.2
公津の杜小: 高橋先生・石井先生											
25	木	○	むぎごはん	◆チキンカレー ハムエッグ コーンサラダ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	たまご ハム とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	コーン キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ グリーンピース	691 27.4 22.6 2.4
公津の杜小: 平田先生											
26	金	○	ごはん	◆レバーのケチャップあえ ポークしゅうまい きゅうりのちゅうかあえ ビーフンスープ マンゴプリン	こめ さとう ビーフン こむぎこ でんぶん マンゴプリン	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ ツナ とりにく えび	牛乳	にんじん ごまつな	きゅうり もやし しょうが はくさい ながねぎ たまねぎ	669 26.9 20.5 2.1
29	月	○	からあげごはん	ほっけのいちやほしやき ほうれんそうわふうサラダ さといものみそじる やさいとくだものゼリー	こめ でんぶん さとう さといも ゼリー	あぶら ごま	とりにく ほっけ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	えだまめ しょうが えのきたけ はくさい	678 30.3 23.2 2.6
30	火	○	ごはん	プルコギどんのぐ ギョーザいりキムチスープ ミニトマト あんにんフルーツ	こめ さとう はるさめ こむぎこ とうにゅうゼリー	ごまあぶら ごま	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ トマト	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ ながねぎ たけのこ はくさい しいたけ パイン みかん もも	686 24.5 21.8 2.1
31	水	○	ごはん	とりにくのあまずに マヨおひたし さんぺいじる ホイルつつみケーキ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ はちみつ こしあん	あぶら バター	とりにく ハム かつおぶし たら たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん ごまつな	しょうが にんにく もやし だいこん ながねぎ	701 32.5 20.2 2.3



明治22年に山形県の私立小学校で、貧しい子どもたちにお昼ごはんを食べさせたのが学校給食の始まりとされています。戦争により給食は一時中断されますが、昭和21年12月24日から再開されました。この日は現在では冬休み中のため、1ヵ月後の1月24日から1週間を「全国学校給食週間」としています。給食についてよく知り、感謝の気持ちをもって食べる期間にしましょう。

学校給食摂取基準 (8~9歳)		12月平均
熱量: 650kcal		675
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)		28.2
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)		22.3
食塩相当量: 2.0g以下		2.4

この全国学校給食週間にちなみ、今年度も新山小・公津の杜小の先生方に教えていただいた「思い出の給食メニュー」をお出しします。(◆が付いている料理です。)お楽しみに♪

今回はお出しできませんでしたが、他にもたくさんの「思い出のメニュー」を教えていただきました!

- *さばのみそ煮 (新山小: 大貫先生) *ビビンバごはん (新山小: 長田先生)
- *まぐろ白雪 他 (公津の杜小: 柿野先生) 他多数 先生方、ありがとうございました。

- ★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★次回の給食費の口座振替(納付)日は1月31日です。(12月分給食費)