

2020年 1月予定献立表



成田市学校給食センター（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価		
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	
魚・肉・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・芋類	油脂	脂質	塩分						
豆・大豆製品	小魚・海そう		果物			(g)	(g)						
8	水	○	麦ごはん	鶏肉のハニーマスタード焼き ポークカレー フルーツポンチ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ りんご みかん 黄桃 パイン しょうが にんにく	米 麦 はちみつ じゃがいも	油	899	34.5	
											19.7	2.45	
9	木	○	ごはん	赤魚の白しょうゆ漬け 里芋煮 すき焼き いよかんゼリー	赤魚 鶏肉 牛肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	長ねぎ 白菜 枝豆 しょうが	米 里芋 砂糖 ふ ゼリー	油 ごま油	865	38.9	
											21.6	2.61	
10	金	○	五目ごはん	【鏡開き献立】 ぶりの照り焼き どさんこ汁 白玉栗ぜんざい <small>←小豆から煮ます！</small>	鶏肉 油揚げ ぶり 豚肉 みそ 小豆	牛乳	小松菜 にんじん	ごぼう たけのこ キャベツ 玉ねぎ コーン	米 砂糖 じゃがいも 白玉	バター 栗	915	33.5	
											22.2	3.15	
14	火	○	丸パン スライス (スライスチーズ)	ハンバーグトマトソース 人参のマリネ ほたてと白菜のクリームシチュー	鶏肉 豚肉 ツナ ほたて	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ きゅうり 白菜 マッシュルーム	パン 砂糖 米粉 パン粉 じゃがいも	油 生クリーム バター	850	41.6	
											31.2	4.37	
15	水	○	麦ごはん	ナムル マーボー豆腐 成田産大学芋(2こ)	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん ニラ	長ねぎ にんにく しょうが 椎茸 もやし たけのこ 玉ねぎ	米 麦 澱粉 砂糖 水あめ さつまいも	ごま油 油 ごま	838	27.2	
											20.4	2.27	
16	木	○	ごはん	さんまのしょうが煮 肉じゃが ほうれん草とれんこんのごま和え	さんま 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	れんこん もやし 玉ねぎ 枝豆 しょうが	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	852	30.3	
											23.2	2.41	
17	金	○ ミルク ソーダ	ソフト麺	小松菜とコーンのソテー 彩り野菜のミートソース ぼんかん	ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	小松菜 ピーマン トマト	エリンギ コーン 玉ねぎ スッキーニ ナス セロリ にんにく マッシュルーム ぼんかん	ソフト麺 小麦粉 ミルク	油 マーガリン バター	834	33.0	
											18.0	2.10	
20	月	○	ごはん (ふりかけ)	松風焼き ほうれん草ののり和え おでん	鶏肉 卵 みそ がんもどき ちくわ うすら卵 すけとうたら	牛乳 昆布 のり	ほうれん草 にんじん	大根 椎茸 グリーンピース 長ねぎ えのきたけ	米 砂糖 パン粉 澱粉	油 ごま	798	31.8	
											23.8	2.97	
21	火	○	ごはん (納豆)	親子焼き 豚肉とごぼうの炒め物 具だくさん酒粕汁	卵 豚肉 納豆 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん 三つ葉	しいたけ 玉ねぎ ごぼう しょうが 大根 長ねぎ	米 砂糖 里芋	油	800	32.2	
											20.8	2.84	
22	水	○	食パン (ブルーベリー 苺)	ししゃもアーモンドフライ(2こ) コールスローサラダ キャロットポタージュ	ベーコン	牛乳 ししゃも スキムミルク	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ マッシュルーム	パン ジャム パン粉 小麦粉 米粉 じゃがいも	油 アーモンド バター 生クリーム	879	30.6	
											33.7	3.44	
23	木	○	焼きそば	ぎょうざ(2こ) ごぼうサラダ ピタパン	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり ごぼう しょうが	焼きそば ピタパン 小麦粉	油 ごま	789	32.4	
											24.6	3.57	
全国学校給食週間(1月24日~30日) 給食が始まった明治22年ごろの献立を再現しました。													
24	金	○	麦ごはん (味付けのり)	鮭の塩焼き 浅漬け すいとん汁 給食週間ミルクプリン	鮭 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん	キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ 白菜	米 麦 すいとん ミルクプリン	ごま	831	33.7	
											19.5	3.49	
27	月	○	麦ごはん	ガイヤーン 中華くらげ和え ジャジャン豆腐	鶏肉 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし にんにく 長ねぎ たけのこ しいたけ 玉ねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖 澱粉	ごま ごま油	839	38.5	
											22.5	2.94	
28	火	○	ごはん	千葉県産いわしフライ(ソース) ひじきの五目煮 かきたま汁 りんご	いわし 鶏肉 油揚げ 大豆 卵 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	白菜 長ねぎ しいたけ 枝豆 りんご	米 砂糖 パン粉 小麦粉 澱粉	油	821	28.9	
											22.0	2.43	
29	水	○	【成田中学校2年A組の生徒さんが考えた献立】 ミルクロールパン (いちごジャム)	ハムチーズピカタ ブロッコリーのサラダ(ドレッシング) かぼちゃのシチュー	卵 ハム 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	ブロッコリー かぼちゃ にんじん パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ	パン 砂糖 米粉 ジャム	生クリーム バター	859	33.1	
											29.3	3.48	
30	木	○	【成田中学校2年D組の生徒さんが考えた献立】 ごはん	さばの塩焼き 成田産れんこんのきんぴら 成田産さつまいものみそ汁 ヨーグルト	さば 鶏肉 さつまいも揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	れんこん 大根 長ねぎ	米 砂糖 さつまいも	ごま油	899	31.4	
											26.0	3.11	
31	金	○	ごはん	ユーリンチー 春雨サラダ わかめスープ 洋梨のタルト	鶏肉 なると	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん	キャベツ きゅうり 長ねぎ にんにく しょうが	米 砂糖 小麦粉 澱粉 春雨 タルト	油 ごま ごま油	900	31.8	
											26.8	3.19	
★献立は、食材購入の都合により、変更となる場合があります。ご了承ください。										学校給食摂取基準 (12~14歳)		月平均	
★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。										熱量: 830kcal		851	
★9日・24日・28日・30日・31日のデザート, 21日納豆, 23日ピタパンは、学校配送です。										たんぱく質: 31.2g (範囲 26.9~41.5g)		33.1	
☆1月分の給食費は、3月2日(月)が納付(振替)日です。お早めに口座への入金をお願いします。										脂質: 23.1g (範囲 18.4~27.6g)		23.8	
										食塩相当量: 2.5g以下		2.99	

1月24日から30日は★★★ 全国学校給食週間 ★★★

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。期間中、地場産物をたくさん取り入れた献立や明治22年ごろの給食を再現した献立、成田中学校の生徒さんが考えた献立などを実施します。「食」について考える一週間です。正しい知識を持ち、豊富にある食物の中から食品を選択できるようにしてもらいたいです。自然の恵みを感じ、また感謝しながら楽しく食べましょう！この機会に、ご家庭でも学校給食について、改めて話をしてみたいませんか。

