

2020年



1月 よていこんだてひょう



成田市学校給食センター・玉造分所（小学校）

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					I補キ-(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	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		
					たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
8	水	○	むぎごはん	かいそうサラダ チキンカレー ぼんかん	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく	牛乳 かいそう わかめ	にんじん もやし きゅうり コーン たまねぎ にんにく ぼんかん	660 22.1 16.8 2.34	
9	木	○	ベーグル （ブラックチョコ & ホワイトチョコ）	あじのチーズパンこやき ゆではなやさい ミネストローネ	ベーグル マカロニ さとう パンこ チョコレート	あぶら	あじ ベーコン だいず	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ ブロッコリー こまつな カリフラワー コーン たまねぎ キャベツ セロリ	601 28.2 23.8 2.98	
10	金	○	ごもくごはん	まつかぜやき ほうれんそうのりあえ すましじる	こめ パンこ さとう	あぶら ごま	とりにく とうふ はんぺん たまご あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう ごぼう たけのこ ながねぎ しいたけ えのきだけ はくさい	617 24.4 19.1 2.98	
14	火	○	ごはん	とりにくのみそだれやき しらたきのいために のっぺいじる アセロラゼリー	こめ さとう さといも でんぷん ゼリー	ごま ごまあぶら	とりにく ぶたにく みそ とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな ながねぎ コーン しいたけ しょうが	620 27.2 14.1 1.87	
15	水	○	むぎごはん	ししゃもごまフライ さんしょくどんのぐ キャベツのみそしる	こめ むぎ さとう ふ パンこ	あぶら ごま	とりにく たまご みそ あぶらあげ	牛乳 ししゃも	にんじん しょうが えだまめ キャベツ もやし	697 28.4 24.2 2.35	
16	木	○	テーブル ロール	チーズインハンバーグ にんじんのマリネ ポトフ りんご	パン さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ぶたにく ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ こまつな きゅうり はくさい だいこん たまねぎ りんご	693 29.7 26.2 3.51	
17	金	○	ごはん	おやこやき マヨおひたし とんじる	こめ さといも	あぶら	とりにく ハム かつおぶし ぶたにく みそ とうふ たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう たまねぎ だいこん ごぼう ながねぎ	601 23.0 18.1 2.00	
20	月	○	ごはん	とりにくのさんみやき ひじきのにももの はくさいのみそしる しろごまプリン	こめ さとう さつまいも プリン	あぶら	とりにく あぶらあげ だいず みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな ながねぎ えだまめ はくさい えのきだけ	685 30.9 17.7 25.8	
21	火	○	ごはん	さばのみそに こまつなとしめじのおひたし にくじゃが	こめ さとう じゃがいも	あぶら	さば かつおぶし ぶたにく みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな しめじ たまねぎ えだまめ	714 30.0 21.4 2.28	
22	水	○	むぎごはん	ナムル ちゅうかどんのぐ いよかん	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく いか えび うすらたまご	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ もやし きくらげ たけのこ はくさい しょうが たまねぎ いよかん	624 29.6 17.2 2.36	
23	木	○	ごはん	カレーフライ（ソース） にんじんのいために いもだんごじる	こめ さとう パンこ いもだんご	あぶら ごま ごまあぶら	カレー たまご とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな たまねぎ だいこん しいたけ ながねぎ	648 23.2 17.0 2.15	

1月24日～1月30日は全国学校給食週間です。

24	金	○	ソフトめん	うなりくんたまご ミートソース フルーツジュレ	ソフトめん さとう こむぎこ ライチジュレ	あぶら バター	たまご ぶたにく	牛乳 チーズ	トマト ピーマン たまねぎ セロリ マツルム なす ズッキーニ りんご みかん もも パイ	708 29.7 16.9 1.77
27	月	○	ごはん	ぶりのてりやき きんぴらごぼう みずなのみそしる	こめ さとう	あぶら ごま	ぶり さつまあげ とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん みずな ごぼう えのきだけ だいこん	648 27.2 21.0 2.01
28	火	○	コッペパン （イチゴジャム）	とりにくのからあげ ほうれんそうソーテー こめこのシチュー	パン こめこ ジャム じゃがいも でんぷん	あぶら バター ごまあぶら 炒め油 なまクリーム	とりにく ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう ブロッコリー コーン たまねぎ エリンギ マッシュルーム にんにく しょうが	715 32.4 26.5 3.38
29	水	○	むぎごはん	さけのしおやき たくあんあえ とうふのみそしる ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも	ごま	さけ とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん こまつな キャベツ だいこん ながねぎ	691 28.5 19.6 3.01
30	木	○	ごはん	いかのてりやきレモンしょうゆ ごまみそあえ けんちんじる ぱくがゼリー	こめ さとう さといも ぱくがゼリー	ごま ごまあぶら	いか ハム とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな もやし はくさい ごぼう だいこん しいたけ レモン	615 26.9 12.7 2.27
31	金	○	ごはん	もちごめつきにくだんご（2こ） はるさめサラダ たまごとコーンのスープ	こめ もちごめ はるさめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	ぶたにく ハム ベーコン なると たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	637 22.3 18.7 2.40

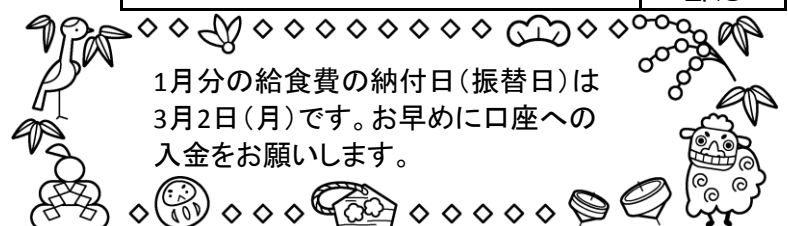
- ★食材の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★お米は、成田産こしひかり（1等米）を使用しています。
- ★14、16、20、29、30日のデザート、9日のベーグルは、学校配送になります。

学校給食摂取基準（3・4年生）

月平均
熱量：650kcal
たんぱく質：24.4g（範囲21.1g～32.5g）
脂質：18.1g（範囲14.4g～21.7g）
食塩相当量：2.0g以下

全国学校給食週間

1月24日から1月30日は全国学校給食週間です。24日から30日は給食が始まったころの献立など給食の移り変わりを取り入れた献立になっています。この給食週間にきっかけに給食の歴史など調べてみましょう！



1月分の給食費の納付日（振替日）は3月2日（月）です。お早めに口座への入金をお願いします。