



献立予定表

令和2年1月

下総みどり学園(小学校)成田市学校給食センター下総分所

ひ に ち	よ う び	こんだて			主 な 材 料 と 働 き					エ ネ ル ギ ー (kcal)	たん ぱ く 質 (g)		
		し ゃ く 主 食	牛 乳	か く し く 副 食	デ ザ ー ト そ の 他	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	むきしつ無機質	ビタミン				たんすいかぶつ炭水化物	しつ脂質
8	水	ごはん	○	さばのみそに れんこんきんぴら のっぺいじる	むらさき いも チップス	さつまあげ さば あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう れんこん しいたけ ねぎ だいこん	こめ さとう かたくりこ さといも むらさきいも	あぶら ごま	626	22.3
9	木	むぎごはん	○	ハンバーグ(デミグラスソース) にんじんサラダ オニオンスープ		ツナ ぶたにく とりにく ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ きゅうり セロリ	こめ さとう むぎ	あぶら	642	23.4
10	金	すしめし (てまきのり)	○	てまきすしのぐ (ウィンナー・たまご→1個職2個) シーチキンマヨネーズ ほうれんそうとねぎのポンすあえ すましじる	まっちゃん ワッフル	ウィンナー なた たまご ツナ かつおぶし とうふ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし ねぎ えのきたけ	こめ さとう ワッフル	マヨネーズ	656	23.6
14	火	きなこ あげパン	○	ベーコンチーズオムレツ わかめサラダ インドに		きなこ たまご ぶたにく あつあげ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	672	27.5
15	水	ごはん	○	ぶりのてりやき ごぼうのいために ごもくスープ		ぶたにく ぶり たまご	牛乳	にんじん こまつな いんげん	しょうが ごぼう だけのこ しいたけ えのきたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	612	26.4
16	木	いりこな めし	○	てづくりまつかぜやき こまつなのいそかあえ キャベツとわかめのみそしる	りんご	とりにく たまご みそ あぶらあげ	牛乳 のり わかめ	にんじん こまつな こねぎ	しょうが ねぎ もやし キャベツ りんご	こめ さとう むぎ パンこ	あぶら ごま	613	25.9
17	金	むぎごはん	○	シーフードカレー ころころおまめサラダ ドレッシング	みかん	いか えび あさり ホタテ きんときまめ ぶたにく だいす ひよこまめ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ みかん	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも さつまいも	あぶら	729	27.4
20	月	ごはん	○	ほっけのたまりしょうゆづけ ごもくまめ かにだんごのすましじる	きなこ プリン	ほっけ かに たら だいす ちくわ とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	ごぼう しいたけ ねぎ	こめ さとう プリン		660	29.9
21	火	ごもく★ うどんじる (うどん)	○	やさいかきあげ ツナとわかめのサラダ	アロエ ヨーグルト	とりにく あぶらあげ なた ツナ	牛乳 わかめ	にんじん しゅんぎく	たまねぎ しいたけ キャベツ ねぎ きゅうり ごぼう	うどん さとう あぶら	あぶら	633	23.8
22	水	ひじき ごはん	○	さわらのスタミナやき らっかせいあえ とんじる	いちご レアチーズ	とりにく とうふ あぶらあげ さわら ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	キャベツ ねぎ もやし だいこん ごぼう	こめ さとう むぎ らっかせい	あぶら	657	33.6
23	木	むぎごはん	○	さんしょくどんのぐ (とりそぼろ・いりたまご) いんげんのおかかあえ ぐたくさんみそしる	デコボン	とりにく とうふ たまご あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな いんげん	しょうが だいこん ねぎ デコボン	こめ さとう むぎ	あぶら	673	29.7
1月24日から30日は全国学校給食週間						とりにく	牛乳	にんじん	しょうが にんにく	こめ さとう	あぶら	646	26.3
24	金	むぎごはん	○	とりのからあげ(2個職3個) ちくさあえ よしのじる		ぶたにく あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが ねぎ キャベツ ねぎ だいこん もやし しいたけ	こめ さとう むぎ かたくりこ さといも	あぶら ごま ごまあぶら	22.3	1.8
27	月	むぎごはん	○	つくねぐし(1本職2本) ナムル はっぼうさい		とりにく ぶたにく えび いか うすらたまご	牛乳	にんじん ほうれんそう きぬさや	もやし にんにく はくさい だけのこ きくらげ ねぎ しょうが	こめ さとう むぎ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	624	28.9
28	火	コッペパン★	○	しるみさかなのフライ タルタルソース ポイルキャベツ メキシカンシチュー		ホキ ぶたにく	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト ピーマン	キャベツ たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく	パン じゃがいも	あぶら	641	26.9
29	水	ごはん	○	いかのしょうがやき れんこんわふうサラダ にくじゃが		いか ツナ かつおぶし ぎゅうにく	牛乳 ひじき	にんじん いんげん こねぎ	れんこん たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	661	27.9
30	木	ごはん	○	さけのしおやき キャベツのたくあんあえ すいとんじる	牛乳 プリン	さけ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たくあん ごぼう だいこん ねぎ	こめ すいとん	ごま	617	25.9
31	金	むぎごはん	○	えびシューマイ(2個職3個) パンサンスー マーボーどうふ	オレンジ	えび たら たまご ぶたにく ハム とうふ	牛乳	にんじん にら	しいたけ もやし ねぎ きゅうり たまねぎ だけのこ オレンジ にんにく しょうが	こめ さとう むぎ かたくりこ マロニー	あぶら ごまあぶら	655	28.6

*食材の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
*はしを忘れずに持参しましょう。
*☆印のメニューは学校に直接配送されます。

**米、さつま芋、人参、小松菜、白菜、
ねぎ、大根、ほうれん草、れんこんは
成田産(下総地区)です。**

学校給食摂取基準(小学生)
エネルギー: 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

1月

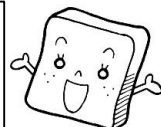
平均値

工 648
た 27.0
脂 21.7
塩 2.2

1月分の給食費振替日は 3月2日(月)です。

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。
食べ物に感謝し、ありがたくいただきます。



あけましておめでとうございます
本年も給食センター職員一同、児童・生徒のみなさんの心身
ともに健康な食習慣づくりのために、安全でおいしい給食をつ
くっていきたく思っておりますので、よろしく願いいたします。