



# 献立予定表

令和2年1月

下総みどり学園(中学校)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 (kcal)	たん ば く 質 (g)
		主食	牛乳	副食	デザート その他	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			
						1群 魚・肉・たまご 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂		
8	水	ご飯	○	鯖の味噌煮 れんこんきんぴら のっぺい汁	紫芋 チップス	さつまいも 鯖 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう れんこん しいたけ ねぎ 大根	米 砂糖 片栗粉 里芋 紫芋	油 ごま	803	28.1
9	木	麦ご飯	○	ハンバーグ(デミグラスソース) 人参サラダ オニオンスープ		ツナ 豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	マッシュルーム 玉ねぎ きゅうり セロリ	米 砂糖 麦	油	801	28.6
10	金	寿司飯 (手巻きのり)	○	手巻き寿司の具 (ウィンナー・たまご→2個) (シーチキンマヨネーズ ほうれん草とねぎのポン酢和え すまし汁	抹茶 ワッフル	ウィンナー なた たまご ツナ かつお節 豆腐	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜	もやし ねぎ えのきたけ	米 砂糖 ワッフル	マヨネーズ	811	29.8
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 インド煮		きなこ たまご 豚肉 厚揚げ	牛乳 チーズ わかめ	人参	きゅうり もやし 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃが芋	油 ごま ごま油	835	33.3
15	水	ご飯	○	ぶりの照り焼き ごぼうの炒め煮 五目スープ		豚肉 ぶり たまご	牛乳	人参 小松菜 いんげん	しょうが ごぼう だけのこ しいたけ えのきたけ	米 砂糖 片栗粉	油	776	32.2
16	木	いりこ菜 めし	○	手作り松風焼き 小松菜の磯香和え キャベツとわかめの味噌汁	りんご	鶏肉 たまご 味噌 油揚げ	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜 こねぎ	しょうが ねぎ もやし キャベツ りんご	米 砂糖 むぎ パン粉	油 ごま	749	31.5
17	金	麦ご飯	○	シーフードカレー ころころお豆サラダ ドレッシング	みかん	いか えび あさり ホタテ 金時豆 豚肉 大豆 ひよこ豆	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ みかん	米 麦 片栗粉 じゃが芋 さつまいも	油	895	33.5
20	月	ご飯	○	ほっけのたまり醤油漬け 五目豆 かに団子のすまし汁	きなこ プリン	ほっけ かに たら 大豆 ちくわ 鶏肉	牛乳 昆布	人参 小松菜	ごぼう しいたけ ねぎ	米 砂糖 プリン		815	35.9
21	火	五目★ うどん汁 (うどん)	○	野菜かき揚げ ツナとわかめのサラダ	アロエ ヨーグルト	鶏肉 油揚げ なた ツナ	牛乳 わかめ	人参 春菊	玉ねぎ しいたけ キャベツ ねぎ きゅうり ごぼう	うどん 砂糖	油	780	27.9
22	水	ひじき ご飯	○	鯖のスタミナ焼き 落花生和え 豚汁	いちご レアチーズ	鶏肉 豆腐 油揚げ 鯖 豚肉	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	キャベツ ねぎ もやし 大根 ごぼう	米 砂糖 麦 落花生	油	785	40.0
23	木	麦ご飯	○	三色丼の具 (鶏そぼろ・炒りたまご) (いんげんのおかか和え) 具だくさん味噌汁	デコボン	鶏肉 豆腐 たまご 油揚げ かつお節	牛乳	人参 小松菜 いんげん	しょうが 大根 ねぎ デコボン	米 砂糖 麦	油	851	36.9
1月24日から30日は全国学校給食週間						鶏肉	牛乳	人参	しょうが にんにく	米 砂糖	油	819	33.9
24	金	麦ご飯	○	鶏のから揚げ(3個) 千草和え 吉野汁		豚肉 油揚げ 豆腐		人参 ほうれん草 小松菜	しょうが ねぎ キャベツ ねぎ 大根 もやし しいたけ	米 砂糖 麦 片栗粉 里芋	油 ごま ごま油	28.0	2.2
27	月	麦ご飯	○	つくね串(2本) ナムル 八宝菜		鶏肉 豚肉 えび いか うずらたまご	牛乳	人参 ほうれん草 絹さや	もやし にんにく 白菜 だけのこ きくらげ ねぎ しょうが	米 砂糖 麦 片栗粉	油 ごま ごま油	801	38.1
28	火	コッペパン★	○	(白身魚のフライ 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 豚肉	牛乳 スキムミルク	人参 トマト ピーマン	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく	パン じゃが芋	油	815	34.7
29	水	ご飯	○	いかのしょうが焼き れんこん和風サラダ 肉じゃが		いか ツナ かつお節 牛肉	牛乳 ひじき	人参 いんげん こねぎ	れんこん 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	846	34.1
30	木	ご飯	○	鮭の塩焼き きゃべつのたくあん和え すいとん汁	牛乳 プリン	鮭 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ たくあん ごぼう 大根 ねぎ	米 すいとん	ごま	778	31.6
31	金	麦ご飯	○	えびシューマイ(3個) ハンサンスー マーボー豆腐	オレンジ	えび たら たまご 豚肉 ハム 豆腐	牛乳	人参 にら	しいたけ もやし ねぎ きゅうり 玉ねぎ だけのこ オレンジ にんにく しょうが	米 砂糖 麦 片栗粉 マロニー	油 ごま油	827	35.7

\*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、さつまいも、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(中学生)

エネルギー: 830kcal  
たんばく質: 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: 2.5g未満

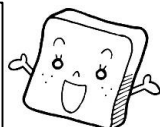
1月  
平均値

エ	811
たん	33.3
脂	25.7
塩	2.8

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らせていきたいと思っておりますので、よろしくお願ひいたします。