

2020年



1月 こんだてよていひょう



成田市学校給食センター大栄分所[大須賀小・桜田小]

日	曜 日	献立名				主な材料とその働き						栄養価				
		主 食	牛乳	副 食	デザート その他	体をつくる もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとなる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)				
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質					
★こんだてのテーマ★ 洋食でも野菜の栄養をとろう													おすすめポイント▶洋食でも野菜をとるようにしました。			
7	火	まるパン	○	タンドリーチキン ABCスープ おんやさいサラダ (マヨネーズ)	レモン カスタード タルト	とり肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ ブロッコリー にんじん	はくさい コーン 玉ねぎ キャベツ カリフラワー	パン タルト じゃがいも マカロニ	739g	663 26.0 25.3 2.42				
8	水	ごはん	○	まつかぜやき しらたまそうに キャベツのたくあんあえ	いよかん ゼリー	とり肉 なると かつお節	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ねぎ しいたけ キャベツ はくさい きゅうり たくあん	米 白玉もち ゼリー ごま	634 25.5 13.7 2.39					
★こんだてのテーマ★ 和食													おすすめポイント▶みんなの好きなものを入れました。			
9	木	とりごもく ごはん	○	さけのしおこうじやき おすいもの ほうれんそうのピーナッツあえ	りんご	とり肉 さけ なると 卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ほうれん草	ごぼう もやし えのきだけ キャベツ りんご	米 でん粉 さとう	ピーナッツ	628 30.0 19.3 3.11				
10	金	ごはん	○	とうふステーキそぼろあんかけ かぶのみそしる ちくさあえ	なっとう	とうふ とり肉 なっとう みそ 油あげ ぶた肉	牛乳	にんじん かぶの葉 ほうれん草	えのきだけ かぶ ねぎ キャベツ もやし	米 でん粉 里いも さとう	ごま油 ごま	641 30.5 19.5 1.55				
★こんだてのテーマ★ おいしく食べて、元気になろう													おすすめポイント▶洋食をメインにした給食です。			
14	火	テーブル ロール	● ココア	えびマカロニグラタン コンソメスープ コーンとかにかまぼこのサラダ (マヨネーズ)	りんご ゼリー	えび とり肉 ウィンナー かにかまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	はくさい きゅうり 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	パン ゼリー マカロニ じゃがいも	739g	649 24.3 24.4 2.57				
★こんだてのテーマ★ あったかい給食で元気100%													おすすめポイント▶味がかたよらないようにしました。			
15	水	わかめごはん	○	たらのマヨネーズやき はんぺんとたまごのすましじる ちゅうかサラダ	ばくが ゼリー	たら とり肉 はんぺん 卵 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ねぎ しめじ もやし きゅうり きくらげ	米 さとう マロニー ゼリー ごま油	739g	628 31.4 15.4 2.87				
★こんだてのテーマ★ 定食のような給食													おすすめポイント▶ごはんの上にとんかつをのせて食べるとおいしいです。			
16	木	ごはん	○	みそカツ とうふとわかめのみそしる ほうれんそうのおかかあえ	ミックス ベリー ヨーグルト	ぶた肉 卵 とうふ みそ 油あげ かつお節	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれん草	えのきだけ ねぎ だいこん キャベツ もやし	米 小麦粉 パン粉 里いも	油 ごま	684 32.6 19.2 2.72				
★こんだてのテーマ★ かぜ予防 ビタミンまんたん！！													おすすめポイント▶かぜ予防になるように、ビタミンを多くしました。			
17	金	ごはん	○	おやかどんのぐ けんちんじる きゅうりのなんばんづけ	ココア ワッフル	どり肉 ぶた肉 かまぼこ 卵 とうふ 油あげ こうやどうふ	牛乳	にんじん	玉ねぎ だいこん えのきだけ ねぎ グリーンピース ごぼう きゅうり	米 さとう 里いも ワッフル ごま油	684 29.0 20.2 2.59					
★こんだてのテーマ★ 栄養たくさん和食													おすすめポイント▶五大栄養素を考えて献立をつくりました。			
20	月	ごはん	○	ししゃものなんばんづけ とんじる さといものそぼろに	ヨーグルト	ししゃも みそ とうふ ぶた肉 とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	ねぎ だいこん ごぼう しいたけ	米 さとう 里いも でん粉	油	699 33.0 16.4 2.58				
★こんだてのテーマ★ 寒い冬をのりきろう！！													おすすめポイント▶ビタミンがたくさんあります。			
21	火	ちゅうかめん	○	かにしゅうまい しょうゆラーメンスープ こんにやくサラダ (ドレッシング)	みかん タルト	ぶた肉 なると かに チャーシュー	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり コーン	中華めん タルト	油 ドレッシング	629 26.6 19.6 3.00				
22	水	ごはん	○	とうふハンバーグきのこソース みぞれじる さんしょくごまあえ		とうふ とり肉 生あげ	牛乳	にんじん ほうれん草	えのきだけ ねぎ しめじ しいたけ だいこん もやし	米 でん粉 さつまいも さとう	ごま	625 29.1 17.7 2.27				
★こんだてのテーマ★ おいしい中華メニュー													おすすめポイント▶ビタミンがいっぱいあります。			
23	木	ごはん	○	ぶたキムチどんのぐ はるさめとちくわのスープ ほうれんそうのナムル	ヨーグルト ゼリー	ぶた肉 みそ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれん草 きぬさや	キムチ ごぼう もやし ねぎ	米 さとう ゼリー はるさめ	ごま ごま油	650 21.6 18.9 2.93				
学校給食週間 ～みんな大好きカレーライス～						1976年頃から、主食でごはんが食べられるようになりました。カレーライスは今も昔も人気メニューの1つです。										
24	金	むぎごはん	○	うなりくんあつきたまご ポークカレー わかめサラダ (ドレッシング)	いよかん	ぶた肉 卵	牛乳 わかめ 抹茶シロ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ コーン グリーンピース キャベツ いよかん	米 麦 じゃがいも	油 バター ドレッシング	674 24.3 16.9 2.52				
学校給食週間 ～千産千消献立～						成田市、千葉県でとれる食材を多く使った千産千消献立です。米(伊能歌舞伎米)、ぶた肉(房総ポーク)、かぶ、さつまいも(大栄愛娘)は大栄産です。										
27	月	ごはん (いのうかぶきまい)	○	いわしのたつたあげごましょうゆあじ たいえいのめくみじる やさいのごまあえ	ちばけんさん おこめ ムース	いわし ぶた肉 みそ 油あげ 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草 かぶの葉	玉ねぎ ねぎ かぶ キャベツ もやし	米 さとう ムース でん粉 さつまいも	油 ごま	680 27.1 21.0 2.01				
学校給食週間 ～昔の給食①～						ソフト麺は1960年代に、当時パンのみだった給食の主食を増やそうと、学校給食用に開発された日本特有の麺です。										
28	火	ソフトめん	○	ミートソース コーンサラダ	ココア むしパン	ぶた肉 とり肉 大豆 豆乳 ツナ	牛乳 チーズ 抹茶シロ	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ ピーマン セロリ きゅうり グリーンピース キャベツ コーン	ソフトめん 小麦粉 さとう	油 7-モド ドレッシング	668 24.5 18.6 1.70				
学校給食週間 ～昔の給食②～						学校給食はお弁当を持ってこなくていい児童のために明治22年に山形県で始まりました。当時の給食「おにぎり・塩鮭・菜の漬物」にちなんで献立です。										
29	水	セルフおにぎり (のり・ごましお)	○	さけのつがるやき すいとん そくせきづけ	みかん	さけ とり肉 なると かつお節	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん みかん しいたけ つぼづけ キャベツ はくさい	米 すいとん	ごま	649 29.9 16.3 2.33				
★こんだてのテーマ★ スタミナをつけよう													おすすめポイント▶ビタミンや無機質が多く入っています。			
30	木	ごはん	○	チンジャオロースー にくだんごとはくさいのスー きゅうりともやしのナムル	★かみかみ献立★ フルーツ もりあわせ	ぶた肉 とり肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たけのこ ねぎ りんご はくさい もやし きゅうり コーン でん粉 パイ	米 でん粉 さとう	ごま油 ごま はるさめ	632 26.6 15.3 2.37				
★こんだてのテーマ★ 旬の食べ物こんだて！！													おすすめポイント▶旬の食べ物や、地元の食べ物がたくさん入った給食です！			
31	金	ごはん	○	いかとさつまいものてんぷら (てんぷゆ) みそけんちんじる わふうサラダ		いか 油あげ とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ しいたけ ごぼう えのきだけ	米 小麦粉 さつまいも	油 さとう	661 23.4 19.7 1.95				

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

全国学校給食週間

1月24日～30日までは、「全国学校給食週間」です。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。この期間を通して、改めて食と健康について、家族みんなで考える1週間にしてほしいと思います。



献立を考えました



今月も、大須賀小・桜田小・津富浦小・前林小・川上小の6年生が考えてくれた献立を取り入れています。(栄養面や作業の都合で一部献立を変更させていただいたものもあります)

★6年生の感想より★

- ・栄養バランスを考えて献立を決めるのは、すごく難しかったです。
- ・給食を1つ作るの、大変だと思いました。
- ・栄養を考えて作っているのがすごいと思いました。



学校給食 摂取基準 (8～9歳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650kcal 21.1～32.5g 14.4～21.7g 2未満	月平均	654 27.5 18.7 2.44
------------------------	-------------------------------	--	-----	-----------------------------

今月の 地元産

【さつまいも】22日 高木友哉 (桜田) 31日 JA成田
【にんじん】7日～17日 伊藤耕祐 (川上)
【かぶ】荻野宏彰 (古岡)
【ぶた肉】10日、20日、27日 飯田裕一 (大栄十余三)

〇〇〇お知らせ〇〇〇

1月分の給食費は、3月2日が納付日(振替日)です。お早めに口座へのご入金をお願いします。