



1がつ こんだてよていひょう



2020年

成田市学校給食センター大栄分所[幼稚園]

| 日 | 曜日 | 献立名 | | | 主な材料とその働き | | | | | | |
|----------------------------|----|---|--|---------------------------|---|--------------|-----------------------------|--|----------------|----------------------------|---------------------|
| | | 主食 | 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 | | |
| | | | | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン | | 炭水化物 | 脂質 | |
| 8 | 水 | まつかぜやき しらたまそうに キャベツのたくあんあえ | ★お正月献立★ | いよかん ゼリー | とり肉 なると かつお節 | | にんじん こまつな | だいこん ねぎ しいたけ はくさい きゅうり たくあん | キャベツ きゅうり | 白玉もち ゼリー | ごま |
| ★こんだてのテーマ★ 和食 | | | おすすめポイント♪みんなのすきなものを入れました。 | | | | | | | | |
| 9 | 木 | 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 なると | わかめ | にんじん こまつな ほうれん草 | もやし えのきたけ キャベツ りんご | | でん粉 さとう | ピーナッツ |
| 10 | 金 | 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 なっとう みそ 油あげ ふた肉 | | にんじん かぶの葉 ほうれん草 | えのきたけ かぶ ねぎ キャベツ もやし | | でん粉 里いも さとう | ごま油 ごま |
| ★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 | 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 | チーズ | にんじん パセリ | はくさい ゴーヤ きゅうり 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム | | マカロニ じゃがいも ゼリー | マヨネーズ |
| ★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 | 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 | | にんじん こまつな | ねぎ しめじ もやし きゅうり きくらげ | | さとう マロニー ゼリー | マヨネーズ ごま ごま油 |
| ★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 | 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 | ふた肉 卵 とうふ みそ 油あげ かつお節 | わかめ ヨーグルト | にんじん ほうれん草 | えのきたけ ねぎ だいこん キャベツ もやし | | 小麦粉 パン粉 里いも | 油 ごま |
| ★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 | おやこどんのく けんちんじる きゅうりのなんばんづけ | | ココア ワッフル | とり肉 ふた肉 かまぼこ 卵 とうふ 油あげ こうやとうふ | | にんじん | 玉ねぎ だいこん えのきたけ ねぎ グリーンピース ごぼう きゅうり | | さとう 里いも ワッフル | ごま油 |
| ★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りました。 | | | | | | | | |
| 20 | 月 | 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 ふた肉 とり肉 | 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 | | さとう 里いも でん粉 | 油 |
| ★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 | かにしゅうまい しょうゆラーメンスープ こんにゃくサラダ (ドレッシング) | | みかん タルト | ふた肉 なると かに チャーシュー | 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 |
| 22 | 水 | とうふハンバーグきのこソース みぞれじる さんしよくごまあえ | | | とうふ とり肉 生あげ | | にんじん ほうれん草 | えのきたけ ねぎ しめじ しいたけ だいこん もやし | | でん粉 さつまいも さとう | ごま |
| ★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 | ふたキムチどんのく 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 | ふた肉 みそ ちくわ | 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 | | さとう ゼリー はるさめ | ごま ごま油 |
| 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 | うなりくんあつやきたまご ポークカレー わかめサラダ (ドレッシング) | | いよかん | ふた肉 卵 | わかめ おたま | 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 | | じゃがいも | 油 バター ドレッシング |
| 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。 <small>ふた肉(房総ポーク)、かぶ、さつまいも(大栄愛娘)が大栄産です。</small> | | | | | | | | |
| 27 | 月 | いわしのたつたあげごましょうゆあじ たいいいのめくみじる やさいのごまあえ | | ちばけんさん おこめ ムース | いわし ふた肉 みそ 油あげ 豆乳 | | 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 | | さとう ムース でん粉 さつまいも | 油 ごま |
| 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 | ふた肉 とり肉 大豆 豆乳 ツナ | チーズ おたま | 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 アモンド ドレッシング |
| 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。 | | | | | | | | |
| 29 | 水 | 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 | | にんじん こまつな | だいこん みかん しいたけ つぼつけ キャベツ はくさい | | すいとん | ごま |
| ★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 | チンジャオロースー にくだんごはくさいのスープ 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 | ふた肉 とり肉 なると | 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 でこぼん パイン | | でん粉 さとう はるさめ | ごま油 ごま |
| ★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 | いかとさつまいもてんぷら (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 | のり | にんじん ほうれん草 | だいこん ねぎ しいたけ ごぼう えのきたけ | | 小麦粉 さつまいも さとう | 油 |

※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。

感謝して食べよう
~1月24~30日は「全国学校給食週間」です~
みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方がかわかっています

●田んぼや畑、海や牧場で働く人



●食べ物を運ぶ人 ●お店の人 ●給食をつくる人



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。

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】8日~17日 伊藤耕祐 (川上)

【かぶ】荻野宏彰 (吉岡)

【ふた肉】10日、20日、27日

飯田裕一 (大栄十余三)

