



# 1月 学校給食予定献立表 1月

平成31年度

成田市立公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)		
			主食	副食	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 緑黄色やさい	4群 その他のやさい 果物	5群 穀類・いも類 さとう	6群 あぶら脂			
8	水	○	ご飯 (のり佃煮)	松風焼き 白菜のなます 白玉雑煮	とり肉 豚肉 大豆 油揚げ なると	牛乳	にんじん	白菜 長ねぎ 大根 ごぼう しょうが	米 白玉もち 砂糖 パン粉	サラダ油 ごま	工 847 たん 35.0 脂 22.4 塩 2.8		
9	木	○	麦ご飯	鮭のからし味噌焼き のりマヨあえ 沢煮わん みかん	鮭 豚肉 かまぼこ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	みかん キャベツ ごぼう えのきたけ れんこん 長ねぎ 大根 干しいたけ	米 麦 砂糖	サラダ油 マヨネーズ ごま	工 811 たん 35.7 脂 20.1 塩 2.6		
10	金	○	ご飯	ポークしゅうまい 春雨サラダ マーボー豆腐 りんご	豆腐 豚肉 ハム	牛乳	にんじん にら	りんご きゅうり たけのこ 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	米 砂糖 春雨 片栗粉	サラダ油 ごま油	工 852 たん 31.1 脂 21.8 塩 3.1		
14	火	○	麦ご飯	ビーフカレー 大根サラダ ぎょうざピザ	牛肉 ツナ サラミ	牛乳 チーズ わかめ のり	にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ 大根 しょうが にんにく	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 麦 ぎょうざの皮	サラダ油 マヨネーズ バター	工 876 たん 25.8 脂 30.1 塩 2.6		
15	水	○	麦ご飯	ぎょうざ れんこんサラダ 坦々麺風スープ かみかみ大豆	豚肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん ごまつな	れんこん キャベツ きゅうり もやし しょうが にんにく	米 麦 マロニー 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	工 820 たん 28.3 脂 22.5 塩 2.8		
16	木	○	ロースト トースト	スコッチエッグ ブロッコリーサラダ ヨーグルトあえ	たまご とり肉 ハム	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん ブロッコリー	みかん缶 もも缶 パイン缶	食パン マカロニ 砂糖	サラダ油	工 782 たん 30.1 脂 29.4 塩 2.4		
17	金	○	ご飯	さばのカレー焼き かぼちゃのバター煮 五目汁 デコボン	さば とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ ごまつな	デコボン 大根 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 里いも	バター	工 831 たん 33.5 脂 20.0 塩 2.7		
20	月	○	麦ご飯	青椒肉絲 焙煎ごまあえ ワンタンスープ さきさきチーズ	豚肉 なると	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ ピーマン	もやし しょうが たけのこ 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ	米 麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	工 853 たん 33.4 脂 26.7 塩 3.1		
21	火	○	肉うどん (ソフト麺)	桜エビのかき揚げ いそかあえ アセロラゼリー	豚肉 えび たまご なると 油揚げ	牛乳 しらす のり	にんじん ほうれん草 ごまつな みつば	玉ねぎ 長ねぎ もやし ごぼう	米 ソフト麺 砂糖	サラダ油	工 866 たん 35.1 脂 20.5 塩 2.6		
22	水	○	ご飯	メロの西京焼き ごまあえ 具たくさん豆乳汁	豆乳 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 ごまつな	白菜 長ねぎ 大根 ごぼう	米 さつま芋 砂糖	サラダ油 ごま	工 816 たん 27.8 脂 27.4 塩 2.7		
23	木	○	ご飯	手作りハンバーグ グリーンサラダ コンソメスープ	牛肉 豚肉 とり肉 大豆 たまご	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ きゅうり キャベツ 長ねぎ にんにく	米 じゃがいも パン粉 砂糖	オリーブ油	工 832 たん 35.7 脂 23.3 塩 2.7		
24	金	○	全国 学校給食週 間	ご飯	ししゃもの磯辺フライ ポパイサラダ キムチ鍋 一口みかんゼリー	豆腐 うすらのたまご 豚肉 かつおぶし	牛乳 ちりめん のり	にんじん ほうれん草 にら	白菜 もやし 長ねぎ 大根 えのきたけ	米 砂糖 ごま ごま油	サラダ油	工 851 たん 36.6 脂 36.5 塩 3.1	
27	月	○		ご飯	たこ天 納豆あえ じゃが芋と生揚げのそぼろ煮 みかん	たこ 厚揚げ 豚肉 納豆	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん	みかん	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま	工 827 たん 33.5 脂 21.0 塩 2.2	
28	火	○		麦ご飯 (ふりかけ)	あじのハーブ焼き 和風サラダ 豚肉と白菜の味噌汁 りんご	あじ 豚肉 油揚げ	牛乳 のり わかめ	にんじん ごまつな	りんご 白菜 えのきたけ にんにく	米 麦 パン粉 砂糖	サラダ油 オリーブ油 ごま油	工 815 たん 37.1 脂 21.3 塩 2.6	
29	水	○		ご飯	ブルコギ きゅうりともやしのナムル フルーツミックス	牛肉 厚揚げ	牛乳	にんじん にら	みかん缶 りんご もも缶 パイン缶 玉ねぎ きゅうり もやし コーン	米 片栗粉 砂糖	ごま ごま油	工 865 たん 29.0 脂 24.7 塩 1.9	
30	木	○		ご飯	鶏肉のから揚げ ひじきの五目煮 けんちん汁 デコボン	とり肉 豆腐 ちくわ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	デコボン 大根 長ねぎ ごぼう たけのこ しょうが	米 里いも 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油	工 828 たん 36.9 脂 19.5 塩 2.7	
31	金	○	コッペパン (チョコクリーム)	ポテトカップグラタン ごぼうサラダ 若鶏のトマトスープ ミックスナッツ	とり肉 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	ごぼう 玉ねぎ きゅうり にんにく	コッペパン 里いも	マヨネーズ アーモンドごま かシューナッツ ピーナッツ	工 837 たん 28.4 脂 32.5 塩 3.1		
給食回数					17		回		学校給食 摂取基準 (中学生)		熱量: 830kcal たんぱく質: 26.9~41.5g 脂質: 18.4~27.6g 食塩相当量: 2.5g以下	1月 平均値	工 836 たん 32.5 脂 24.7 塩 2.7
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。													

2020年もよろしくお願いいたします。

1月24日～30日までは、『全国学校給食週間』です。

学校給食は明治22年、山形県の忠愛小学校で子どもたちの栄養状態の悪化を防ぐために提供されたのがはじまりです。

