



# 1月 学校給食予定献立表

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（小学校）

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	○	ごはん	まつかぜやき はくさいのなます 白玉そうじ	とり肉 ぶた肉 大豆 油あげ なると	牛乳	にんじん	はくさい 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 665 た 29.0 脂 19.7 塩 2.3	
9	木	○	むぎごはん	さけのからしみそやき のりマヨあえ さわにわん みかん	さけ ぶた肉 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 むぎ 砂糖	サラダ油 マヨネーズ ごま	工 618 た 27.6 脂 17.2 塩 2.3	
10	金	○	ごはん	ポークしゅうまい はるさめサラダ マーボーとうふ りんご	とうふ ぶた肉 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 はるさめ 片栗粉	サラダ油 ごま油	工 630 た 24.1 脂 17.7 塩 2.6	
14	火	○	むぎごはん	ビーフカレー だいこんサラダ 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 むぎ ぎょうざの皮	サラダ油 マヨネーズ バター	工 676 た 21.7 脂 26.3 塩 2.3	
15	水	○	むぎごはん	ぎょうざ れんこんサラダ たんたんめんふうスープ かみかみ大豆	ぶた肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん こまつな	れんこん キャベツ きゅうり もやし しょうが にんにく	米 むぎ マロニー 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	工 640 た 22.8 脂 18.3 塩 2.2	
16	木	○	はちみつパン (ジャム)	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	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	みかん缶 もも缶 パイン缶	はちみつパン マカロニ 砂糖	サラダ油	工 656 た 19.8 脂 24.2 塩 1.8	
17	金	○	ごはん	さばのカレーやき かぼちゃのバターに 五目汁 デコボン	さば とり肉 油あげ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	デコボン 大根 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 里いも	バター	工 627 た 25.8 脂 16.4 塩 2.2	
20	月	○	むぎごはん	チンジャオロースー ばいせんごまあえ ワンタンスープ さきさきチーズ	ぶた肉 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 むぎ 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	工 680 た 28.3 脂 24.2 塩 2.7	
21	火	○	肉うどん (ソフトめん)	さくらエビのかきあげ いそかあえ アセロラゼリー	ぶた肉 えび たまご なると 油あげ	牛乳 しらす のり	にんじん ほうれん草 こまつな みつば	玉ねぎ 長ねぎ もやし ごぼう	米 ソフトめん 砂糖	サラダ油	工 688 た 29.3 脂 16.0 塩 2.2	
22	水	○	ごはん	メロの西京やき ごまあえ ぐたくさんとうにゅう汁	豆乳 ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	はくさい 長ねぎ 大根 ごぼう	米 さつまいも 砂糖	サラダ油 ごま	工 615 た 21.9 脂 22.0 塩 2.2	
23	木	○	ごはん	手作りハンバーグ グリーンサラダ コンソメスープ	牛肉 ぶた肉 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 646 た 29.2 脂 20.0 塩 2.4	
24	金	○	全国学校給食週間	ごはん	ししゃものいそべフライ ポパイサラダ キムチなべ 一口みかんゼリー	とうふ うすらのたまご ぶた肉 かつおぶし	牛乳 ちりめん のり	にんじん ほうれん草 にら	はくさい 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 ごま ごま油	工 639 た 28.4 脂 21.4 塩 2.4
27	月	○		ごはん	たこ天 なっとうあえ じゃが芋と生あげのそぼろに みかん	たこ あつあげ ぶた肉 なっとう	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 638 た 28.0 脂 18.5 塩 1.9
28	火	○		むぎごはん	あじのハーブやき わふうサラダ ぶた肉とはくさいのみそ汁 りんご	あじ ぶた肉 油あげ	牛乳 のり わかめ	にんじん こまつな	りんご はくさい えのきたけ にんにく	米 むぎ パン粉 砂糖	サラダ油 オリーブ油 ごま油	工 629 た 29.0 脂 18.7 塩 2.3
29	水	○		ごはん	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 あつあげ	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 686 た 24.4 脂 22.2 塩 1.7
30	木	○		ごはん	とりにくのからあげ ひじきの五目に けんちん汁 デコボン	とり肉 とうふ 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 646 た 29.5 脂 16.8 塩 2.3
31	金	○	ロール トースト	ポテトカップグラタン ごぼうサラダ わかどりのトマトスープ ミックスナッツ	とり肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	ごぼう 玉ねぎ きゅうり にんにく	食パン 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 688 た 27.8 脂 32.5 塩 2.8	
給食回数 17 回					学校給食 摂取基準 (3,4年生)		熱量: 650kcal たんぱく質: 21.1~32.5g 脂質: 14.4g~21.7g 食塩相当量: 2.0g以下		1月 平均値		工 651 た 26.3 脂 20.7 塩 2.3	
※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年もよろしくお願ひいたします。  
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ためえいようほきゅうのために  
ていきょうされたのがはじまりです。

