



1月予定献立表



令和2年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

| 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) 食塩相当量 (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・卵 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 | ○ | きなこ 揚げパン | ポトフ ひじきのマリネ ヨーグルト | ウインナー ハム きなこ | 牛乳 ひじき ヨーグルト | にんじん パセリ | 玉ねぎ セロリ きゅうり | パン 砂糖 じゃがいも | 油 | 801 30.2 26.7 3.5 |
| 9 | 木 | ○ | ごはん | かにしゅうまい ハンパンスー マーボー豆腐 | 豚肉 ハム 卵 豆腐 かに みそ | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ たけのこ きゅうり しいたけ | 米 砂糖 はるさめ でんぷん 小麦粉 | 油 ごま油 | 871 34.1 25.8 3.2 |
| 鏡開き献立 | | | さけわかめ ごはん | 松風焼き もやしのあえもの 白玉雑煮 アーモンド入り小魚 | 鶏肉 卵 なると さけ みそ | 牛乳 小魚 わかめ | にんじん ほうれん草 小松菜 | きゅうり だいこん もやし コーン ねぎ しいたけ | 米 麦 砂糖 パン粉 白玉 | 油 ごま油 ごま アーモンド | 842 37.1 18.9 3.0 |
| 本城小6年1組 戸村希歩さんの献立 | | | 食パン 〔メープル ジャム〕 | 豚肉のパン粉焼き ツナとわかめのサラダ パスタスープ みかん | 豚肉 卵 ツナ | 牛乳 わかめ 粉チーズ | にんじん パセリ | 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし しめじ みかん | パン 砂糖 マカロニ パン粉 でんぷん メープルジャム | 油 バター オリーブオイル | 827 33.6 31.3 3.4 |
| 15 | 水 | ○ | 鶏飯 | チーズ入りかまぼこの天ぷら どさんこ汁 りんご | 豚肉 鶏肉 卵 かまぼこ みそ | 牛乳 チーズ | にんじん | もやし コーン ねぎ しいたけ グリーンピース ごぼう りんご | 米 麦 砂糖 じゃがいも でんぷん 小麦粉 | 油 バター | 791 30.2 21.3 3.5 |
| 16 | 木 | ○ | にんじん ピラフ | 鶏肉のマーマレード焼き いかくんサラダ チーズスープ ミルクイチョ | 鶏肉 卵 いか ツナ | 牛乳 粉チーズ | にんじん パセリ | 玉ねぎ キャベツ きゅうり だいこん セロリ コーン マッシュルーム | 米 麦 砂糖 パン粉 マーマレード ミルクイチョ | 油 バター | 781 35.5 22.4 3.9 |
| 17 | 金 | ○ | 麦ごはん 〔たまご ふりかけ〕 | あじのアーモンドフライ（ソース） しらたきのピリ辛炒め 飛鳥汁 | 豚肉 鶏肉 あじ 油揚げ みそ | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ だいこん コーン | 米 麦 砂糖 じゃがいも パン粉 | 油 ごま油 アーモンド | 808 30.3 23.0 2.9 |
| 本城小6年2組 海津祐介さんの献立 | | | 麦ごはん 〔味つけのり〕 | ししゃもの南蛮漬け ツナと野菜のごまあえ 肉じゃが パニラウエハース | 豚肉 ツナ ししゃも | 牛乳 のり | にんじん 小松菜 さやいんげん | 玉ねぎ もやし ねぎ | 米 麦 砂糖 じゃがいも でんぷん ウエハース | 油 ごま | 928 35.8 27.5 2.1 |
| 21 | 火 | ○ | ミルクロール 〔チョコ クリーム〕 | オムレツのデミグラスソースかけ コーンとかにかまぼこのサラダ（マヨネーズ） ラビオリスープ いちご | 豚肉 卵 ベーコン かにかまぼこ | 牛乳 | にんじん パセリ | 玉ねぎ キャベツ きゅうり しめじ コーン いちご | パン 砂糖 小麦粉 チョコクリーム | 油 バター マヨネーズ | 918 31.2 33.4 3.9 |
| 22 | 水 | ○ | ごはん | さばのおろしソースかけ 磯香あえ さつま汁 チーズ | 鶏肉 さば 油揚げ みそ かつおぶし ちくわ | 牛乳 のり チーズ | にんじん 小松菜 | だいこん ごぼう もやし ねぎ | 米 砂糖 里いも でんぷん | 油 ごま油 | 818 34.9 25.4 2.7 |
| 23 | 木 | ○ | 麦ごはん | 春巻き くらげのあえもの 鶏クッパ ひとくちみかんゼリー | 豚肉 鶏肉 卵 くらげ | 牛乳 わかめ | にんじん にら | きゅうり しめじ たけのこ ねぎ しいたけ | 米 麦 砂糖 小麦粉 ゼリー | 油 ごま油 ごま | 834 24.6 26.2 3.1 |
| 24～30日は学校給食週間 | | | セルフ おにぎり 〔のり・ごま塩〕 | さけの塩焼き キャベツのたくあんあえ けんちん汁 りんごヨーグルト | さけ 豆腐 油揚げ | 牛乳 のり ヨーグルト | にんじん 小松菜 | キャベツ ごぼう だいこん ねぎ | 米 | 油 ごま | 762 31.2 20.1 3.3 |
| 27 | 月 | ○ | ソフトめん | ミートソース こんにゃくサラダ 米粉のマドレーヌ | 豚肉 鶏肉 卵 | 牛乳 粉チーズ | にんじん トマト | 玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ マッシュルーム | ソフトめん 米粉 砂糖 はちみつ | 油 バター | 957 35.6 28.5 2.7 |
| 28 | 火 | ○ | 菜の花 ごはん | いわしのさんが焼き ピーナッツあえ じゃがいものみそ汁 ひとくち牛乳プリン | 豚肉 卵 いわし みそ | 牛乳 わかめ | にんじん ほうれん草 | 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ | 米 麦 砂糖 じゃがいも パン粉 プリン | 油 ごま ピーナッツ | 822 30.4 22.6 3.7 |
| 29 | 水 | ○ | 発芽米 ごはん | ポークカレー コールスローサラダ ぼんかん | 豚肉 ハム | 牛乳 粉チーズ スキムミルク ヨーグルト | にんじん | 玉ねぎ キャベツ コーン ぼんかん | 米 じゃがいも | 油 マヨネーズ | 843 27.8 21.3 2.6 |
| 30 | 木 | ○ | 麦ごはん 〔ひじきの つくだ煮〕 | 鶏肉のから揚げ 和風サラダ のっぺい汁 | 鶏肉 油揚げ | 牛乳 のり ひじき | にんじん ほうれん草 | だいこん えのき ねぎ しいたけ | 米 麦 砂糖 里いも でんぷん | 油 ごま油 | 780 31.2 20.8 2.1 |
| 31 | 金 | ○ | 麦ごはん | えびぎょうざ ピビンバ わかめスープ 紫いもチップス | 豚肉 鶏肉 卵 豆腐 えび | 牛乳 わかめ | にんじん ほうれん草 | ぜんまい もやし ねぎ えのき | 米 麦 砂糖 小麦粉 紫いも | 油 ごま油 ごま | 767 27.4 20.3 2.8 |

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★米（コシヒカリ1等米）は成田市産です。

★8日、24日、28日のデザートは学校配送になります。

12月分の給食費は1月31日が納付日（振替日）です。早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準（12～14歳）

熱量：830kcal たんぱく質：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

今月は全国学校給食週間があります

学校給食は、戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。

まず試験的に、昭和21年12月24日に、三都県（東京、神奈川、千葉）で実施することになり、同日に東京都内の小学校でラウ（アメリカの宗教団体等からなるアジア救援公認団体）からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬期休業と重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。



2学期に各小学校の6年生が給食の献立を考えてくれました。3学期はその中から何人かの献立を入れますので楽しみに！（本城小学校は1～3月、三里塚小学校・遠山小学校は2～3月に入ります。）
栄養面や調理作業の都合により、一部変更させて頂いたものもありますのでご了承ください。