



1月 よていこんだてひょう



令和2年

成田市立公津の杜小学校共同調理場（公津の杜小）

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと (ほかのたべもののへんしんをたすける)		
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
8	水	○	ごはん	まつかぜやき ひじきのカレーに すましじる みかんシャーベット	こめ さとう パンこ シャーベット	あぶら ごま	とりにく ぶたにく とうふ みそ はんぺん	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ながねぎ たまねぎ しょうが しいたけ えだまめ だいこん はくさい えのきたけ	662 29.1 16.3 2.2	
6年4組 ●●さんの献立				さんまのうめに なっとうあえ とんじる いちご	こめ さとう さといも		さんま とうふ なっとう みそ ぶたにく かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう うめ はくさい だいこん ごぼう ながねぎ いちご	606 28.0 18.1 2.1	
10	金	○	ツナピラフ	ぶたにくのパンこやき アーモンドあえ ミネストローネ	こめ さとう パンこ マカロニ	オリーブオイル アーモンド	ツナ ぶたにく ウイナー	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ グリルピーズ コーン マッシュルーム 加ワケ キャベツ にんにく	643 28.6 24.5 2.6	
14	火	○	ごはん	ぎゅうにくのみそいため しおこんぶあえ のっぺいじる ゆめオレンジ	こめ さとう さといも でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく とりにく ぶたにく みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな ピーマン たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ながねぎ オレンジ	627 26.0 18.2 2.1	
6年4組 ●●さんの献立				てりやきチキン シーザーサラダ コンソメスープ	パン さとう クルトン じゃがいも	あぶら	とりにく きなこ ベーコン ウイナー	牛乳	にんじん ピーマン こまつな パセリ キャベツ たまねぎ はくさい	696 26.1 31.3 2.7	
16	木	○	ごはん	ぼうぎョーザ ピピンバ ちゅうかスープ はちみつレモンゼリー	こめ さとう こむぎこ ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく ほたて みそ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう にら しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ はくさい ながねぎ	695 26.3 18.0 2.2	
17	金	○	ごはん	ほきいそペフライ(ソース) ゆずふうみあえ にくどうふ チーズムース	こめ さとう こむぎこ パンこ ムース	あぶら ごま	ほき とうふ あぶらあげ ぶたにく	牛乳 のり	にんじん こまつな みずな しめじ ながねぎ たまねぎ ゆず	686 27.5 21.9 1.9	
20	月	○	とりごぼう ごはん	えびのてんぷら いそかあえ かきたまみそじる ヨーグルト	こめ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	とりにく えび たまご とうふ みそ	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん ほうれんそう はねぎ しめじ ごぼう もやし だいこん たまねぎ まいたけ グリルピーズ	647 27.8 20.4 2.6	
6年4組 ●●さんの献立				ぶたにくのしょうがやき こまつなサラダ(ドレッシング) わふうやさいスープ	こめ	あぶら ごま	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう しょうが にんにく かぶ れんこん たまねぎ キャベツ えのきたけ コーン	646 25.0 25.1 1.9	
22	水	○	ごはん	かにしゅうまい マーボーどうふ やさいチップス スイートスプリング	こめ さとう こむぎこ でんぶん さつまいも	あぶら ごまあぶら	かに とうふ たちうお ぶたにく みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ にら しょうが にんにく れんこん しいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ スイートスプリング	734 25.5 26.1 2.2	
23	木	○	ごはん	とりにくのちょうせんやき きりぼしだいこんのサラダ どさんこじる ももゼリー	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら バター ごまあぶら	とりにく ぶたにく ツナ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく きゅうり たまねぎ きりぼしだいこん コーン	618 29.3 14.9 2.1	
タイムスリップ(明治22年頃)				さけのしおやき おかかあえ すいとん ぼんかん	こめ おおむぎ こむぎこ		さけ かまぼこ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう こまつな はくさい だいこん しめじ ながねぎ ポンカン	613 30.3 11.3 2.3	
タイムスリップ(昭和27年頃)				くじらのオーロラソースあえ フレンチサラダ こめこのクリームシチュー	パン さとう でんぶん じゃがいも こめこ ジャム	あぶら マーガリン バター	くじら ハム とりにく	牛乳	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	675 32.3 24.3 2.6	
タイムスリップ(昭和40年頃)				ミートソース(こなチーズ) たらのハーブやき ほうれんそうのソテー ミルメーク	ソフトめん ミルメーク	あぶら オリーブオイル	たら だいす ウイナー ぎゅうにく ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう ピーマン トマト キャベツ エリンギ たまねぎ セロリ にんにく しょうが	673 34.8 21.1 2.5	
タイムスリップ(昭和52年頃)				ポークカレー うなりくんのたまごやき かいそうサラダ なりたのほしいも	こめ さとう こむぎこ じゃがいも さつまいも いんげんまめ	あぶら	たまご ハム とりにく とうふ ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり コーン たまねぎ	717 24.5 18.6 2.4	
30	木	○	ふとまきずし やきおにぎり	きんぴらつつみやき マヨおひたし いもだんごじる ストロベリーカスタードタルト	こめ さとう いもだんご タルト	あぶら	たまご ハム とりにく とうふ ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう しょうが ごぼう もやし だいこん ながねぎ しいたけ たまねぎ	674 25.6 25.5 3.1	
31	金	○	ごはん	さばのピリからやき とりにくとさといものにも あかだしみそじる りんご	こめ さとう さといも	あぶら	さば みそ とりにく あつあげ	牛乳	にんじん さやえんどう こまつな しょうが なめこ だいこん はくさい ながねぎ りんご	638 28.2 19.2 1.8	

[6年生が考えた献立が登場します!!]

6年生の家庭科の授業で「1食分の献立作成」の学習が行われました。おいしさはもちろん、栄養バランス、季節感などをよく考え、工夫された献立が完成していました。1~3月の給食でいくつか取り入れています。ぜひご注目ください！（調理作業や栄養価等の関係で一部調整させていただいております。）

1月24日~30日は、
「全国学校給食週間」です！

「全国学校給食週間」にちなみ、タイムスリップメニュー（昔の給食の再現）をお出しします。給食の歴史を知り、感謝の気持ちをもって食べる期間にしましょう。



◆◆◆ 今月のメニュー紹介 ◆◆◆
14日(火) のっぺい汁(新潟県)
とろみがあり、体が温まります。冬にぴったりの汁物です。
31日(金) 赤だしみそ汁(愛知県)
色が濃く、うまみが強いハ丁味噌を使います。

♪先生方に「公津の杜小のみんなと食べたい！リクエストメニュー」を聞きました♪

先生方から、人気メニューや新メニューなど、たくさんのリクエストをいただきました。1月~3月の給食に入れていきます。お楽しみに！（下線の付いたメニューです。）

- ★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり（1等米）を使用しています。
- ★1月分給食費の振替日は3月2日（月）です。

学校給食摂取基準（8~9歳）	1月平均
熱量：650kcal	662kcal
たんぱく質：摂取エネルギー全体の13~20%	27.9g (17%)
脂質：摂取エネルギー全体の25~35%	20.9g (28%)
食塩相当量：2.0g未満	2.3g