



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（新山小）

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)		
					たんぱく質 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	
9	木	○	ごはん	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	ナッツ オイル アーモンド	ツナ ぶたにく ウインナー	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 カブチー 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	
15	水	○	きなこ あげパン	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 ウインナー	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 ビビンバ 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	ほきいそベフライ(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	
21	火	○	ごはん	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 スイートポテト	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	
24	金	○	むぎごはん (のり)	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	
27	月	○	コッペパン (いちご&マーガリン)	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	
28	火	○	ソフトめん	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 ナッツ オイル	たら だいす ウインナー 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	
29	水	○	ごはん	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	

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。



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

＜給食週間にちなんだ献立＞

- 24日...給食が始まった頃は、焼き魚やお漬物が出されたそうです。鮭おにぎりを自分で作ってみましょう。
- 27日...昭和27年頃には、くじらがよく使われていました。オーロラソースは、ケチャップとウスターソースで作ります。
- 28日...昭和40年頃にソフト麺(ソフトスパゲッティ式麺)が登場し、献立の幅が広がりました。
- 29日...カレーライスは、学校給食で人気メニューとなり、家庭へ広がっていきました。現在でも人気No.1ですね。
- 30日...千葉県の郷土料理、太巻き祭りずしを味わいましょう。

♪ 新山小の皆さんからの「リクエストメニュー」をお出します ♪

11月に行なった調理スタッフの教室訪問の際に、たくさんのリクエストをいただきました。3学期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。)

- ◆◆◆ 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。

- ★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。