



献立予定表

令和3年1月

下総みどり学園（前期課程）成田市学校給食センター下総分所

ひにち	ようび	こんだて			主な材料と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		主食	牛乳	副食	デザート その他	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと			
						たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物			しつ 脂質
8	金	むぎごはん	○	たまごカレー（たまご：2個職3個） キャベツのおかかあえ	オレンジ	とりにく うすらたまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし にんにく しょうが グリーンピース キャベツ オレンジ	こめ むぎ さとう じゃがいも はちみつ	あぶら	693	24.9
12	火	セサミ トースト	○	かぼちゃのアンサンブルエッグ ケチャップ チンゲンサイとハムのサラダ ラビオリスープ		たまご ハム ベーコン ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ かぼちゃ	もやし たまねぎ はくさい	パン さとう こむぎこ	あぶら マーガリン ごま	688	24.3
13	水	ごはん	○	いわしのしょうがに ごぼうときゅうにくのいために ごもくスープ	りんご	ぎゅうにく いわし たまご	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ しいたけ えのきたけ ごぼう たまねぎ りんご	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら	590	25.2
14	木	むぎごはん	○	えびシューマイ（1個職2個） しょうゆ とうふチゲスープ	フルーツ ヨーグルト	ぶたにく とうふ みそ えび	牛乳 クリームチーズ ヨーグルト	にんじん こまつな	はくさい もやし えのきたけ ねぎ にんにく しょうが バナナ みかん もも バイン	こめ むぎ さとう こむぎこ	ごま ごまあぶら	620	23.2
15	金	むぎごはん	○	ほっけのうまみほし れんこんおかかに とんじる	おこめの ムース	とりにく ぶたにく ほっけ とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん	れんこん だいこん ねぎ ごぼう	こめ むぎ さとう ムース	あぶら	634	27.4
18	月	ごはん (のりのつくだに)	○	あかうおのしろしょうゆづけ きりほしだいこんのいために どさんこじる	かたぬき チーズ	あかうお とりにく だいす みそ ぶたにく さつまあげ	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ	きりほしだいこん しいたけ たまねぎ コーン	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら バター	627	29.6
献立作成者：飯島煌己さん 小池歩さん 宮野優真さん 植田美羽さん 田中美優さん おすすすめポイント ★たっぶりのビタミンと栄養バランスを考えました。中華をテーマにした献立です。													
19	火	あんかけ かた やきそば	○	あげぎょうざ（1個職1個） わかめサラダ	キウイ フルーツ	ぶたにく なると えび いか うすらたまご	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	はくさい たけのこ きくらげ ねぎ もやし にんにく しょうが きゅうり キウイ	ちゅうかめん かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	663	29.8
20	水	むぎごはん	○	いかのしょうがやき ひじきのいそに おやこに	あおのり こざかな	いか ちくわ ぶたにく だいす あぶらあげ	牛乳 あおのり ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ しいたけ	こめ むぎ さとう	あぶら	643	32.6
21	木	キムタク ごはん	○	つくね（1本職2本） やさいチップス しらたまみそじる		ぶたにく みそ とりにく ベーコン あぶらあげ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	にんにく しょうが れんこん ごぼう はくさい だいこん ねぎ	こめ さつままいも	あぶら	615	20.8
22	金	ごはん	○	さばのおろしソースがけ こんにゃくのおかかに のっぺいじる		さば だいす とりにく ちくわ あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな きぬさや	だいこん たけのこ ねぎ ごぼう しいたけ	こめ かたくりこ さといも さとう	あぶら	629	26.1
1月24日から30日はぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん													
25	月	むぎごはん	○	ぶたにくのねぎソースがけ ごもくまめ えびだんごのすましじる	フルーツ キャロット ゼリー	ぶたにく えび とりにく だいす ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	ねぎ しょうが ごぼう しいたけ	こめ むぎ さとう ゼリー	ごまあぶら	678	28.8
26	火	きなこ あげパン	○	とりにくのレモンやき かぼちゃサラダ ミネストローネ		とりにく ベーコン きなこ	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト パセリ	しょうが レモン たまねぎ セロリ にんにく	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら バター マヨネーズ	711	26.9
27	水	ごはん	○	さけのしおやき きゃべつのだくあんあえ すいとんじる	ぎゅうにゅう プリン	とりにく さけ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	こめ こむぎこ プリン	ごま	619	26.0
28	木	むぎごはん	○	ぶたどんのぐ ちゅうかコーンスープ	デコボン	ぶたにく ベーコン たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ コーン ねぎ しいたけ デコボン	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら	708	26.7
29	金	むぎごはん	○	とりのからあげ（2個職3個） ちくさあえ わかめのみそじる		とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	636	24.3

*食材の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
 *はしを忘れずに持参しましょう。
 *☆印のメニューは学校に直接配送されます。

学校給食摂取基準（小学生） エネルギー：650kcal 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：2.0g未満	1月 平均値	エ	650
		た	26.4
		脂	21.8
		塩	2.4

1月分の給食費振替日は3月1日（月）です。

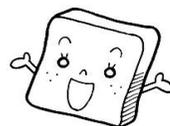
はしを忘れずに
持ってきて
くださいね！



7年生が考えてくれた献立が1月も
登場します。楽しみにしてくださいね！
 *リクエスト献立は栄養面や作業の都合上、
一部変更させていただいた部分もございます。

全国学校給食週間

1月24日から30日は全国学校給食週間です。
食べ物に感謝し、ありがたくいただきます。



あけましておめでとうございます
 本年も給食センター職員一同、児童・生徒のみなさんの心身
 ともに健康な食習慣づくりのために、安全でおいしい給食をつ
 くっていきたく思っておりますので、よろしくお願ひいたします。