



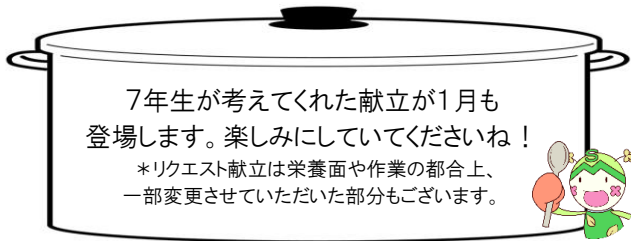
献立予定表

令和3年1月

下総みどり学園（後期課程）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			デザート その他	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		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	2 群	3群	4群	5群	6群		
						魚・肉・玉ご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海草	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
8	金	麦ご飯	○	たまごカレー（たまご：3個） キャベツのおかか和え	オレンジ	鶏肉 うすらたまご	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 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	米 麦 砂糖 じゃが芋 はちみつ	油	855	30.5
												24.6	2.7
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 豚肉	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜 かぼちゃ	もやし 玉ねぎ 白菜	パン 砂糖 小麦粉	油 マーガリン ごま	841	29.1
												37.4	4
13	水	ご飯	○	鰯のしょうが煮 ごぼうと牛肉の炒め煮 五目スープ	りんご	牛肉 鰯 たまご	牛乳	人参 小松菜	だけのこ しいたけ えのきだけ ごぼう 玉ねぎ りんご しょうが	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油	744	30.7
												18.0	2.5
14	木	麦ご飯	○	えびシューマイ（2個） しょうゆ 豆腐チゲスープ	フルーツ ヨーグルト	豚肉 豆腐 みそ えび	牛乳 クリームチーズ ヨーグルト	人参 小松菜	白菜 もやし えのきだけ ねぎ にんにく しょうが バナナ みかん もも バイン	米 麦 砂糖 小麦粉	ごま ごま油	839	31.2
												28.9	3.1
15	金	麦ご飯	○	ほっけの旨み干し れんこんおかか煮 豚汁	お米の ムース	鶏肉 豚肉 ほっけ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 いんげん	れんこん 大根 ねぎ ごぼう	米 麦 砂糖 ムース	油	788	35.0
												22.1	3.3
18	月	ご飯 (のりの佃煮)	○	赤魚の白しょうゆ漬け 切干大根の炒め煮 どさんこ汁	型抜き チーズ	赤魚 鶏肉 大豆 みそ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 のり	人参 チンゲン菜	切干大根 しいたけ 玉ねぎ コーン	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 バター	794	36.1
												21.9	2.6
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 おすすめポイント☆たっぷ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 焼きそば	○	揚げぎょうざ（1個） わかめサラダ	キウイ フルーツ	豚肉 なた えび いか うすらたまご	牛乳 わかめ	人参 絹さや	白菜 だけのこ きくらげ ねぎ もやし にんにく しょうが きゅうり キウイ	中華めん 片栗粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油	843	37.3
												39.2	4.5
20	水	麦ご飯	○	いかのしょうが焼き ひじきの磯煮 親子煮	青のり 小魚	いか ちくわ 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 青のり ひじき	人参 いんげん	玉ねぎ だけのこ しいたけ しょうが	米 麦 砂糖	油	789	39.0
												20.6	3.2
21	木	キムタク ご飯	○	つくね（2本） 野菜チップス 白玉みそ汁		豚肉 みそ 鶏肉 ベーコン 油揚げ	牛乳	人参 かぼちゃ 小松菜	にんにく しょうが れんこん ごぼう 白菜 大根 ねぎ	米 さつま芋	油	776	26.7
												23.3	3.6
22	金	ご飯	○	鯖のおろしソースがけ こんにゃくのおかか煮 のっぺい汁		鯖 大豆 鶏肉 ちくわ 油揚げ かつお節	牛乳	人参 小松菜 絹さや	大根 だけのこ ねぎ ごぼう しいたけ	米 片栗粉 里芋 砂糖	油	801	31.9
												22.4	2.2
1月24日から30日は全国学校給食週間					フルーツ キャロット ゼリー	豚肉 えび 鶏肉 大豆 ちくわ	牛乳 昆布	人参 小松菜	ねぎ しょうが ごぼう しいたけ	米 麦 砂糖 ゼリー	ごま油	825	34.8
25	月	麦ご飯	○	豚肉のねぎソースがけ 五目豆 えびだんごのすまし汁								26.3	2.1
26	火	きなこ 揚げパン	○	鶏肉のレモン焼き かぼちゃサラダ ミネストローネ		鶏肉 ベーコン きなこ	牛乳	人参 かぼちゃ トマト パセリ	しょうが レモン 玉ねぎ セロリ にんにく	パン 砂糖 マカロニ じゃが芋	油 バター マヨネーズ	909	34.8
												36.2	3.4
27	水	ご飯	○	鮭の塩焼き きゃべつのたくあん和え すいとん汁	牛乳 プリン	鶏肉 鮭 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	米 小麦粉 プリン	ごま	780	31.8
												20.9	2.5
28	木	麦ご飯	○	豚丼の具 中華コーンスープ	デコボン	豚肉 ベーコン たまご	牛乳	人参 チンゲン菜	ごぼう 玉ねぎ コーン ねぎ しいたけ デコボン	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油	889	32.8
												25.8	3.2
29	金	麦ご飯	○	鶏のから揚げ（3個） 干草和え わかめのみそ汁		鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油 ごま油 ごま	806	31.3
												26.7	2.8

*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。



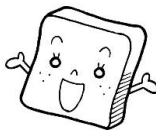
7年生が考えてくれた献立が1月も
登場します。楽しみにしてくださいね！
*リクエスト献立は栄養面や作業の都合上、
一部変更させていただいた部分もございます。

はしを忘れずに
持ってきて
くださいね！



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。



学校給食摂取基準（中学生）
エネルギー：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

1月
平均値
エ 819
た 32.9
脂 26.3
塩 3.0

1月分の給食費振替日は3月1日（月）です。

米、黒米、長ねぎ、れんこん、さつま芋、
人参、小松菜は成田産(下総地区)です。

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
くっていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。