



1月 こんだてよていひょう



2021年

成田市学校給食センター大栄分所[小学校]

日	曜	献立名				主な材料とその働き					栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
		主食	牛乳	副食	デザート その他	体をつくる もとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーの もとになる		
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
8	金	ごはん	○	まつかぜやき 白玉そうじ キャベツのしおこんぶあえ <i>★お正月こんだて★</i>	いよかん ゼリー	とり肉 なると かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	ねぎ だいこん しいたけ きゅうり キャベツ	米 パン粉 白玉もち ゼリー	ごま ごま油	629 27.8 12.8 2.02
12	火	きなこ揚げパン	○	ポークビーンズ ツナサラダ(ドレッシング)	レモンカード タルト	きなこ ふた肉 白いんげん豆 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん トマト	えだまめ 玉ねぎ きゅうり キャベツ	パン タルト さとう じゃがいも	油 生クリーム ドレッシング	735 24.3 27.1 2.04
13	水	ごはん	○	チンジャオロースー にくだんごとはくさいのスープ ほうれん草のナムル <i>★かみかみ献立★ よくかんで食べよう</i>		ふた肉 とり肉 なると	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん ほうれん草	たけのこ 玉ねぎ はくさい ねぎ もやし	米 でん粉 はるさめ さとう	ごま油 ごま	563 24.2 15.7 2.47
14	木	さけわかめ ごはん	○	とうふハンバーグきのこソース みぞれじる 三色ごまあえ		さけ とうふ ふた肉 とり肉 生あげ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ えのきたけ ねぎ しいたけ もやし だいこん	米 パン粉 さとう でん粉 さつまいも	油 ごま	643 31.8 19.0 3.60
15	金	ごはん	○	おやこどんのく けんちんじる きゅうりのなんばんづけ	ばくがゼリー	とり肉 卵 こうやとうふ かまぼこ 油あげ とうふ	牛乳	にんじん	玉ねぎ えのきたけ グリーンピース だいこん ごぼう ねぎ きゅうり	米 ゼリー さとう さといも	ごま油	675 30.8 18.1 2.70
18	月	ごはん	○	さばのしょうがじょうゆに かぶのみそじる ちくさあえ		さば ふた肉 とうふ みそ 油あげ	牛乳	にんじん ほうれん草	かぶ キャベツ もやし しょうが	米 さとう でん粉 さといも	ごま ごま油	652 29.6 22.7 2.17
19	火	うどん	○	五目うどんじる ごぼうサラダ <i>★かみかみ献立★ よくかんで食べよう</i>	大学いも	とり肉 油あげ なると ツナ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ しいたけ ごぼう きゅうり コーン	うどん さとう さつまいも	マーガリン ごま油	675 25.4 23.8 2.63
20	水	ごはん	○	チキンカツ(ソース) とうふとわかめのみそじる ほうれん草のおかかあえ	ミルクパ ヨーグルト	とり肉 とうふ 油あげ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ ヨーグルト	ほうれん草	えのきたけ ねぎ だいこん もやし キャベツ	米 小麦粉 パン粉	油 ごま	653 30.1 19.4 1.92
21	木	ごはん	○	しゅうまい(しょうゆ) ちゅうかどんのく もやしのナムル	あんじん とうふ	ふた肉 なると すずら卵 いか えび	牛乳	にんじん チンゲン菜 ほうれん草	玉ねぎ はくさい きくらげ もやし	米 小麦粉 でん粉 杏仁豆腐	ごま油	719 29.4 23.1 3.07
22	金	ごはん	○	ふた肉のさんみやき かきたまじる マヨおひたし		ふた肉 とうふ なると 卵 ハム かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ほうれん草	ねぎ 玉ねぎ もやし	米 でん粉	ごま ドレッシング	656 31.4 25.1 2.23
学校給食週間 ~和食の献立~						1923年(大正12年)ごろ、児童の栄養改善のための方法として学校給食は全国に広がっていきました。						
25	月	とりごもく ごはん	○	めばるのあおしそさいきょうやき おすいもの ほうれん草のアーモンドあえ	りんご	とり肉 メバル みそ なると 卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ほうれん草	ごぼう りんご キャベツ もやし えのきたけ	米 さとう でん粉	アーモンド	599 32.6 17.0 2.60
学校給食週間 ~洋食の献立~						昭和中期~後期には、食の洋風化が進み、コッパン以外のパンも登場するようになりました。						
26	火	丸パン	○ (ココア)	キャベツメンチ(ソース) コーンポタージュ おんやさいサラダ(ドレッシング)		ふた肉 とり肉 豆乳 ハム	牛乳 スライス わかめ	にんじん パセリ アスパラ	キャベツ 玉ねぎ コーン カリフラワー	パン 小麦粉 じゃがいも	油 生クリーム ドレッシング	709 29.9 28.0 2.79
学校給食週間 ~昔の給食 紹介~						学校給食はお弁当を持ってこなくていい児童のために明治22年に山形県で始まりました。当時の給食「おにぎり・塩鮭・菜の漬物」にちなんで献立です。						
27	水	ごはん	○	さけのつがやき すいとん そくせきづけ	いよかん	さけ とり肉 なると かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ だいこん しいたけ キャベツ はくさい いよかん	米 すいとん	ごま油 ごま	646 30.9 17.0 1.78
学校給食週間 ~みんな大好きカレーライス~						1976年頃から、主食でごはんが食べられるようになりました。カレーライスは今も昔も人気メニューの1つです。						
28	木	むぎごはん	○	ほうれん草オムレツ ポークカレー わかめサラダ(ドレッシング)	黒ゴマプリン	卵 ふた肉	牛乳 スライス わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ	米 麦 じゃがいも プリン	バター 油 ドレッシング	780 24.4 27.5 2.93
学校給食週間 ~干産干消献立~						成田市、千葉県でとれる食材を多く使った干産干消献立です。 <i>ふた肉(房総ポーク)、かぶが大栄産、さつまいもは成田市産です。</i>						
29	金	ごはん	○	いわしのたつたあげごましょうゆあじ たいえいのめくみじる やさいのごまあえ	千葉県産 お米のムース	いわし ふた肉 油あげ みそ 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ かぶ キャベツ もやし	米 でん粉 さとう ムース さつまいも	油 ごま	665 29.1 20.0 1.98

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

全国学校給食週間

1月24日~30日までは、「全国学校給食週間」です。この期間には、学校給食の歴史や給食の役割、食文化について知るなど様々な取組が行われています。食べ物や作る人の思いに感謝し、食べることの大切さについても考える機会としています。



今月の地元産は

- 【にんじん】
8日 富岡優人(十倉三三区)
- 【かぶ】 荻野宏彰(吉岡)
- 【ふた肉1/18、1/29】
飯田裕一(大栄十倉三)



お知らせ

1月分の給食費は、3月1日が納付日(振替日)です。お早めに口座へのご入金をお願いします。



学校給食 摂取基準 (8~9歳)	エネルギー	650kcal	月平均	667
	たんぱく質	21.1~32.5g		28.8
	脂質	14.4~21.7g		21.1
	食塩相当量	2未満		2.5