

# 1月 献立予定表



2021年

成田市学校給食センター大栄分所[中学校]

日	曜日	献立名				主な材料とその働き						栄養価	
		主食	牛乳	副食	デザート その他	体をつくる もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
8	金	ごはん	○	松風焼き 白玉雑煮 キャベツの塩昆布和え	いよかん ゼリー	とり肉 なた かつおぶし	牛乳 こむぎ	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	784	33.3
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 外	きなこ ぶた肉 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	946	31.4
13	水	ごはん	○	★かみかみ献立★ よくかんで食べよう チンジャオロースー 肉団子と白菜のスー ほうれん草のナムル		ぶた肉 とり肉 なた	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	706	28.8
14	木	さけわかめ ごはん	○	とうふハンバーグきのこソース みぞれ汁 三色ごま和え		さけ とうふ ぶた肉 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	813	39.0
15	金	ごはん	○	親子丼の具 けんちん汁 きゅうりの南蛮漬	麦芽ゼリー	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 こぼろ ねぎ きゅうり	米 ぞり さとう さといも	ごま油	836	37.0
18	月	ごはん	○	さばの生姜醤油煮 かぶのみそ汁 干草和え		さば ぶた肉 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	760	38.1
19	火	うどん	○	★かみかみ献立★ よくかんで食べよう 五目うどん汁 ごぼうサラダ	大学いも	とり肉 油あげ なた 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	マヨネーズ ごま 油	855	31.1
20	水	ごはん	○	チキンカツ (ソース) 豆腐とわかめのみそ汁 ほうれん草のおかか和え	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	821	36.9
21	木	ごはん	○	しゅうまい (しょうゆ) 中華丼の具 もやしのナムル	杏仁豆腐	ぶた肉 なた うずら卵 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	861	34.8
22	金	ごはん	○	ぶた肉の三味焼き かきたま汁 マヨおひたし		ぶた肉 とうふ なた 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	844	39.2
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	とり五目 ごはん	○	めばるの青しそ西京焼き おすいもの ほうれん草のアーモンド和え	りんご	とり肉 メバル みそ なた 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	760	39.4
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、コッペ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 温野菜サラダ (ドレッシング)		ぶた肉 とり肉 豆乳 ハム	牛乳 スライス わかめ	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ コーン カリフラワー	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 生クリーム ドレッシング	934	33.8
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	○	さけのつがる焼き すいとん 即席漬	いよかん	さけ とり肉 なた 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	831	39.0
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 ぶた肉	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	927	28.0
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。 <small>ぶた肉(房総ポーク)、かぶが大栄産、さつまいもは成田市産です。</small>							
29	金	ごはん	○	いわしの竜田揚げごましょうゆ味 大栄の恵み汁 野菜のごま和え	千葉県産 お米のムース	いわし ぶた肉 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	837	35.4

※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。

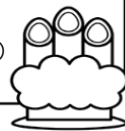
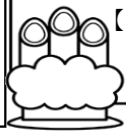
## 全国学校給食週間

1/24~1/30

学校給食は、明治22年に山形県の小学校で始まりました。その後、徐々に全国に広まりましたが、戦争で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され栄養不足の子供達を救いました。これを記念して設けられたのが学校給食週間です。この週間は食べ物を大切に、感謝する心を持ち、健康な体をつくる週間となっています。

## 今月の地元産は

- 【にんじん】 8日 富岡優人 (十余三区)
- 【かぶ】 荻野宏彰 (吉岡)
- 【ぶた肉1/18、1/29】 飯田裕一 (大栄十余三)



学校給食 摂取基準 (8~9歳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650kcal 21.1~32.5g 14.4~21.7g 2未満	月平均	834 35.0 24.0 2.9
------------------------	-------------------------------	--	-----	----------------------------

〇〇お知らせ〇〇

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。