



1月 よていこんだてひょう



令和3年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜 日	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
			しゅしょく	ふくしょく	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 ^{しつ}	無機質 ^{むきしつ}	ビタミン		炭水化物 ^{たんすいかぶつ}	脂質 ^{ししつ}	
8	金	○	きなこ あげパン	わかめサラダ（ドレッシング） にくだんごシチュー みかん	きな粉 ちくわとり肉	牛乳 わかめ チーズ	ブロッコリー にんじん チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム みかん	パン さとう じゃがいも 米粉	油 ドレッシング バター	728 24.8 25.9 2.6
鏡開き献立											
12	月	○	さけわかめ ごはん	まつかぜやき もやしのあえもの しらたまそうに 	さけ とり肉 卵 みそ なると	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 こまつな	ねぎ もやし きゅうり コーン だいこん しいたけ	米 麦 パン粉 さとう 白玉もち	ごま 油 ごま油	656 29.5 15.4 2.7
13	火	○	ごはん 〔たまごふりかけ〕	あじのアーモンドフライ しらたきのピリからいたため とうにゅうのみそしる	あじ ぶた肉 油あげ みそ 豆乳 卵	牛乳	にんじん	コーン だいこん ねぎ	米 さとう さつまいも	油 アーモンド ごま油	681 25.5 21.7 2.4
14	水	○	むぎごはん	うなりくんあつやきたまご ツナとやさいのごまあえ にくじゃが	卵 ツナ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな いんげん	もやし 玉ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	ごま ごま油	681 27.2 20.3 1.9
15	木	○	ちゅうかめん	ポークしゅうまい ちゅうかあえ しょうゆラーメンスープ	ぶた肉 卵 かまぼこ なると	牛乳	にんじん	もやし きゅうり きくらげ ねぎ 玉ねぎ コーン	中華めん さとう マロニー	ごま油 ごま 油	661 28.1 23.1 2.9
18	月	○	ごはん	たらのチリソースかけ きゅうりともやしのナムル にくだんごとはくさいのスープ かじゅうグミ	たら とり肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ きゅうり もやし コーン はくさい ねぎ	米 でん粉 小麦粉 さとう はるさめ グミ	油 ごま油 ごま	641 25.2 15.7 2.4
19	火	○	フレンチ トースト	ひじきのマリネ ポトフ カルシウムヨーグルト	卵 ハム ウィンナー	牛乳 ひじき チーズ ヨーグルト	にんじん パプリカ パセリ	きゅうり 玉ねぎ セロリ	パン さとう メープルシロップ じゃがいも	油	688 27.0 24.7 2.6
20	水	○	とりめし	このはてんぷら どさんこじる りんご	とり肉 卵 かまぼこ みそ ぶた肉 とうふ	牛乳 青のり	にんじん	しいたけ ごぼう もやし 玉ねぎ コーン りんご	米 麦 さとう でん粉 小麦粉	油 バター	646 25.2 19.2 3.3
21	木	○	むぎごはん	とうふハンバーグてりやきソース さんしょくごまあえ みぞれじる	とうふ とり肉 生あげ	牛乳	にんじん ほうれん	えのきたけ もやし だいこん ねぎ	米 麦 でん粉 さとう さつまいも	ごま	616 24.5 16.1 2.4
22	金	○	にんじん ピラフ	とりにくのマーマレードやき コンソメスープ いちご 	ツナ とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん	マッシュルーム コーン 玉ねぎ はくさい いちご	米 麦 マーマレード じゃがいも	バター 油	703 29.8 19.1 2.9
全国学校給食週間（24日～30日）											
25	月	○	セルフ おにぎり 〔のり・ごましお〕	さけのしおやき キャベツのたくあんあえ すいとんじる	さけ とり肉 かつおぶし なると	牛乳 のり	にんじん こまつな	キャベツ たくあん だいこん ねぎ しいたけ	米 すいとん	ごま	616 30.2 15.6 3.1
26	火	○	ソフトめん	こんにゃくサラダ ミートソース こめこのマドレーヌ	ぶた肉 ひき肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ マッシュルーム	ソフトめん 米粉 さとう はちみつ	バター ドレッシング 油	731 25.6 21.5 2.3
27	水	○	なのはな ごはん	いわしのさんがやき ほうれんそうのピーナッツあえ さつまじる	卵 いわし ぶた肉 みそ とり肉 油あげ	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ もやし キャベツ だいこん ごぼう	米 麦 さとう パン粉 さつまいも	油 ごま ピーナッツ ごま油	698 29.9 24.7 3.2
28	木	○	はつがまい ごはん	コールスローサラダ ポークカレー ぽんかん	ハム ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト スキムミルク	にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ ぽんかん	米 じゃがいも	マヨネーズ 油	688 23.8 19.2 2.3
29	金	○	むぎごはん	とりにくのからあげ わふうサラダ のっぺいじる	とり肉 油あげ	牛乳 のり ひじき	ほうれん草 にんじん	えのきたけ ねぎ だいこん しいたけ	米 麦 でん粉 さとう 里いも	ごま油 油	663 28.8 19.9 2.1

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★米（コシヒカリ1等米）、さつまいも、大根、小松菜、ほうれん草、チンゲン菜は成田市産です。

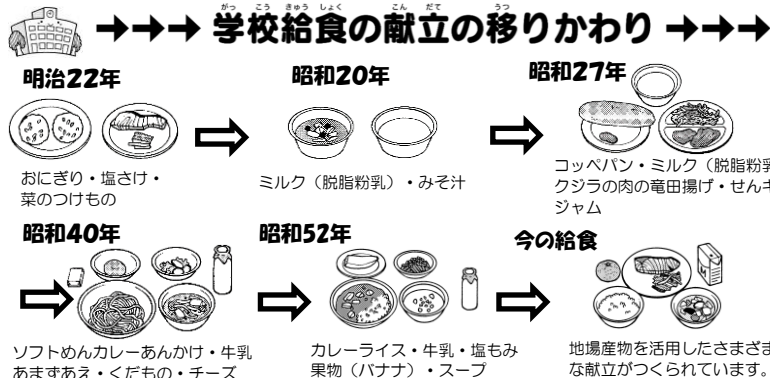
★19日のデザート、15日の中華めん、26日のソフトめんは学校配送です。

学校給食摂取基準（8～9歳）

熱量：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24日から30日は
全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。
全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深め、関心を高めるための1週間です。



●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。

