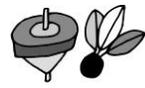




# 1月 予定献立表



令和3年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)
			主食	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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
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	874 29.5 30.5 3.3
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	816 35.4 17.1 3.2
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	815 28.7 23.0 2.7
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	836 31.6 22.2 2.2
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 ヨーグルト	ぶた肉 卵 かまぼこ なると	牛乳 ヨーグルト	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	802 34.1 24.6 3.4
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	800 31.8 17.4 2.9
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	831 31.8 28.6 3.2
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	796 30.1 21.2 3.7
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 アーモンド小魚	とうふ とり肉 生あげ	牛乳 小魚	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 アーモンド	809 32.3 20.2 2.9
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	796 36.2 23.6 3.5
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	767 35.5 17.2 3.5
26	火	○	ソフトめん	こんにやくサラダ 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	907 31.0 24.4 2.7
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	839 33.5 26.6 3.7
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 ぼんかん	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 ぼんかん	米 じゃがいも	マヨネーズ 油	847 27.9 21.3 2.7
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	788 31.5 21.1 2.3

★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。  
 ★15日、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(12~14歳)

熱量: 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

## 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。学校給食は、栄養バランスのとれた食事、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、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。この期間を通して、改めて食と健康について、家族みんなで考える1週間にしてほしいと思います。



### ●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。

