



# 1月 よていこんだてひょう

成田市立公津の杜小学校共同調理場

令和3年

日	ようび	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(%) 脂質(%) 食塩相当量 (g)	
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと (ほかのたべものへんしんをたすける)		
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		
8	金	○	いろいろ ごはん	まつかぜやき おかかあえ とうふのすましじる みかんシャーベット	こめ さとう パンこ シャーベット	ごま	とりにく みそ はんぺん とうふ ちくわ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ながねぎ しょうが だいこん しいたけ えのきたけ	643 27.8 14.0 2.8
12	火	○	◆きなこあげパン 〔新山小：石川校長先生 平田先生・吉丸先生 齋藤先生 他〕	ウイナーたまごまき ツナサラダ ポトフ	パン さとう じゃがいも	あぶら	きなこ たまご ウイナー ベーコン とりにく ツナ	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ はくさい たまねぎ セロリ	690 27.7 28.3 2.9
13	水	○	ごはん	さばのしろだしやき さといものそぼろに ごまみそしる いちご	こめ さとう さといも	ごまあぶら ごま	さば とうふ とりにく ぶたにく みそ	牛乳	にんじん こまつな	えだめめ もやし しめじ いちご	679 28.2 25.1 1.9
14	木	○	ごはん	◆とりにくのマリネ〔新山小：山本先生〕 ごぼうサラダ ごもくじる ゆめオレンジ	こめ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら オリーブ油 ごま	とりにく ぶたにく ハム あぶらあげ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな かぼちゃ パセリ	たまねぎ ごぼう きゅうり だいこん ながねぎ オレンジ	671 23.7 21.5 2.3
15	金	○	ちゅうかめん	◆みそラーメンスープ〔杜小：矢島先生・高橋憲子先生他〕 はなしゅうまい ◆フルーツしらたま〔新山小：島尻先生 他〕	ちゅうかめん さとう しらたまもち こむぎこ でんぶん	ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし コーン キャベツ たけのこ しいたけ みかん もも パイン	725 32.6 17.8 2.5
18	月	○	ごはん	あんかけかにたま ◆ピピンバ〔新山小：長田先生〕 ちゅうかスープ おこめのムース	こめ さとう でんぶん ムース	あぶら ごまあぶら ごま	たまご かに かにかまぼこ ぶたにく みそ とうふ ほたて	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ もやし はくさい ながねぎ しめじ しょうが にんにく	665 29.1 20.8 2.8
19	火	○	◆のりごはん 〔杜小：正木先生〕	ほっけのごまみそやき たくあんあえ ぎゅうにくじゃが ひとくちぶどうゼリー	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	かつおぶし まほっけ ぎゅうにく	牛乳 のり	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ グリーンピース	675 29.0 16.3 1.9
20	水	○	コッペパン	◆やきそば〔杜小：嶋田先生〕 チキンナゲット ◆フルーツクリーム〔杜小：京壇先生〕	パン さとう ちゅうかめん こむぎこ	あぶら	とりにく ぶたにく	牛乳 のり クリーム	にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ たまねぎ みかん パイナップル もも パナナ	691 24.5 23.6 2.5
21	木	○	ごはん	スペシャルやきにく ごますあえ かきたまじる ◆ずんだしらたま〔杜小：佐藤雄大先生〕	こめ さとう でんぶん しらたまもち	ごま	ぎゅうにく たまご なると	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ もやし しいたけ はくさい ながねぎ えだめめ	698 29.9 22.7 2.4
22	金	○	ごはん	◆もりのコロケ（ソース）〔杜小：湊先生〕 にんじんサラダ はくさいのみそしる ヨーグルト	こめ さとう じゃがいも さつまいも こむぎこ パンこ	あぶら	ぶたにく ツナ たまご とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ エリンギ きゅうり セロリ だいこん はくさい	691 23.6 19.6 2.1
25	月	○	◆アーモンド トースト 〔新山小：藤井先生〕	◆ミートソースチーズパンネ〔杜小：鈴木陽介先生〕 ブロッコリーサラダ ジュリエヌスープ	パン さとう パンネ こむぎこ じゃがいも	バター あぶら オリーブ油 アーモンド	ぶたにく とりにく えび ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ えのきたけ	680 28.0 28.6 2.9
26	火	○	ごはん (のり)	◆おにぎりようさけのしおやき〔杜小：設楽先生〕 こんぶのつくだに にくやさしいため すいとん ミルクプリン	こめ さとう すいとん プリン	あぶら ごま	さけ みそ ぎゅうにく とりにく	牛乳 のり こんぶ	にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ だいこん しめじ ながねぎ	660 30.0 16.6 2.6
27	水	○	むぎごはん	◆ポークカレー〔新山小：越川先生・土岐先生〕 とうふグラタン かいそうサラダ	こめ さとう おおむぎ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら バター	ぶたにく とうふ ベーコン	牛乳 チーズ かいそう	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ もやし きゅうり コーン	716 26.0 23.1 2.4
28	木	○	◆さらうどん 〔杜小：渡邊頼子先生〕	さらうどんのぐ むしどりのごまみそあえ ◆セレクトちゅうかまん〔新山小：石川校長先生〕	さらうどん さとう でんぶん ちゅうかまん	あぶら ごま	ぶたにく えび いか なると みそ うずらたまご とりにく	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ もやし はくさい キャベツ きゅうり	605 31.3 23.0 2.8
29	金	○	ごはん	◆とりのしおあじからあげ〔新山小：柴栄教頭先生〕 ◆わふうサラダ〔新山小：中松先生・鈴木先生〕 とんじる なりたのほしいも	こめ さとう でんぶん さといも さつまいも	あぶら	とりにく ぶたにく みそ とうふ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく えのきたけ ごぼう だいこん ながねぎ	679 28.9 19.2 1.9

1月24日~30日は、  
「全国学校給食週間」です！

明治22年に山形県の私立小学校で、貧しい子どもたちにお昼ごはんを食べさせたのが学校給食の始まりとされています。戦争により給食は一時中断されますが、昭和21年12月24日から再開されました。この日は現在では冬休み中のため、1ヵ月後の1月24日から1週間を「全国学校給食週間」としています。給食についてよく知り、感謝の気持ちをもって食べる期間にしましょう。

学校給食摂取基準（8～9歳）	1月平均
熱量：650kcal	678kcal
たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%	28.0g (17%)
脂質：摂取エネルギー全体の20～30%	21.3g (28%)
食塩相当量：2.0g未満	2.4g

この全国学校給食週間にちなみ、今年度は新山小・公津の杜小の先生方に教えていただいた「思い出の給食メニュー」をお出しします。（◆が付いている料理です。）お楽しみに♪

今回はお出しできませんでしたが、他にもたくさんの「思い出のメニュー」を教えてくださいました！

- 富里市産のすいか（新山小：長谷川先生）
- ゆで落花生・みそピーナツ（新山小：沼澤先生 公津の杜小：吉村先生）
- くじらの肉じゃが（新山小：芥川先生）
- 福島県の郷土料理 まめっこ汁（公津の杜小：須賀先生）
- ピンに入った牛乳・黒いコッペパン（公津の杜小：藤平先生）

他多数



★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。

★お米は成田産こしひかり（1等米）を使用しています。

★28日（木）のセレクト中華まんは、3種類から予め好きなものを選んでいただきます。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表で内容をご確認の上、お選びください。

★1月分給食費の振替日は3月1日（月）です。