



1月 学校給食予定献立表



令和2年度

成田市立公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal)	
			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		たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					1群 魚・肉・たまご 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色やさい	4群 その他のやさい 果物	5群 穀類・いも類 さとう	6群 あぶら脂		
8	金	○	麦ご飯	松風焼き 切り干し大根のなます 白玉雑煮 みかん	とり肉 豚肉 油揚げ 大豆 なるとまき	牛乳	にんじん	長ねぎ しょうが 白菜 大根 ごぼう みかん	米 麦 パン粉 砂糖 白玉もち	サラダ油 ごま	工 868 た 34.8 脂 20.1 塩 2.6	
12	火	○	ご飯	にらまんじゅう 2個 春雨サラダ マーボー豆腐	ハム たまご 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら	きゅうり にんにく 長ねぎ しょうが たけのこ 干しいたけ	米 はるさめ かたくりこ 砂糖	サラダ油 ごま油	工 889 た 29.9 脂 27.7 塩 2.9	
13	水	○	山菜うどん (ソフト麺)	れんこんの手作りかき揚げ 干草あえ かみかみ大豆	たまご 油揚げ 大豆 かまぼこ とり肉	牛乳	にんじん みつば 小松菜 ほうれん草	れんこん 玉ねぎ ごぼう キャベツ もやし なめこ 長ねぎ 山菜	ソフト麺 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	工 823 た 33.4 脂 20.3 塩 2.3	
14	木	○	ご飯	ぶりの照り焼き ひじきの五目煮 具だくさん豆乳汁 さきさきチーズ	ちくわ 大豆 豚肉 油揚げ 豆乳 ぶり	牛乳 ひじき チーズ	にんじん さやいんげん	たけのこ 大根 白菜 長ねぎ	米 砂糖 さつま芋	サラダ油	工 862 た 27.5 脂 27.8 塩 2.7	
15	金	○	麦ご飯	牛丼(具) ばいせんごま和え かぶの味噌汁 いちご	牛肉 油揚げ	牛乳	にんじん かぶ葉 チンゲンサイ	しょうが もやし 玉ねぎ キャベツ かぶ いちご	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま	工 825 た 28.4 脂 25.6 塩 2.8	
18	月	○	ご飯	チキンカレー わかめサラダ ぎょうざピザ	とり肉 サラミ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも ぎょうざの皮	サラダ油 バター ごま油 ごま	工 883 た 29.6 脂 23.3 塩 3.1	
19	火	○	麦ご飯	ししゃも磯辺フライ 2匹 おかかあえ じゃがいものそぼろ煮 いよかん	豚肉 厚揚げ かつお節	牛乳	小松菜 さやいんげん	キャベツ もやし 玉ねぎ いよかん	米 麦 砂糖 じゃがいも かたくりこ	サラダ油	工 841 た 31.2 脂 22.8 塩 1.8	
20	水	○	メープル トースト	スコッチエッグ ブロッコリーサラダ フルーツミックス	たまご 豚肉 牛肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ もも缶 パイン缶 みかん缶	食パン メープルシロップ 砂糖 マカ 小麦粉	サラダ油 マーガリン アーモンド	工 806 た 24.2 脂 30.0 塩 2.3	
21	木	○	はなやか ご飯	あじの塩焼き ポパイサラダ 豚汁 ミックスナッツ	あじ 豚肉 かつお節	牛乳 ちりめん	にんじん ほうれん草	もやし ごぼう 長ねぎ 大根	米 里いも	サラダ油 ごま 落花生 アーモンド かシューナッツ	工 814 た 33.6 脂 24.7 塩 2.7	
22	金	○	麦ご飯	えびのチリソース グリーンサラダ 春雨スープ 黒ごまプリン	えび たら たまご とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 かたくりこ はるさめ	サラダ油 ごま油	工 825 た 35.6 脂 19.8 塩 3.0	
25	月	○	麦ご飯	ハタハタの竜田揚げ 3匹 ごぼうサラダ だまこもち汁 りんご	ハタハタ ハム とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう きゅうり 長ねぎ りんご	米 麦 だまこもち	サラダ油 ごま	工 819 た 24.2 脂 22.6 塩 1.7	
26	火	○	ジュース	マミーチャップル もずくスープ ヨーグルトあえ	焼豚 かつお節 さつまあげ ベーコン 厚揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 昆布 もずく ヨーグルト	にんじん 小松菜 葉ねぎ	もやし 長ねぎ もも缶 パイン缶 みかん缶 もやし 干しいたけ	米 砂糖	サラダ油 ごま油	工 828 た 26.7 脂 29.9 塩 3.1	
27	水	○	ご飯	味噌カツ 煮酢あえ キャベツのみそ汁	豚肉 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん	大根 れんこん キャベツ もやし えのきたけ	米 砂糖 おつゆふ	サラダ油 ごま	工 833 た 27.3 脂 18.5 塩 3.1	
28	木	○	長崎 チャーめん	ポーク焼売 2個 きゅうりのナムル チャーめん(具) ポンカン	豚肉 なるとまき えび いか うすら	牛乳	にんじん	きゅうり もやし ゴボウ 白菜 にんにく 玉ねぎ たけのこ きくらげ	チャーめん 砂糖 かたくりこ	サラダ油 ごま ごま油	工 785 た 37.4 脂 33.0 塩 3.1	
29	金	○	ご飯	いわしのさんが焼き いそかあえ けんちん汁 ピーナッツハニー	いわし とり肉 たまご 豆腐	牛乳 しらす のり	にんじん ほうれん草	しょうが 長ねぎ もやし ごぼう 大根	米 里いも パン粉 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま 落花生 ごま油	工 802 た 34.9 脂 22.5 塩 2.6	
給食回数 15 回					学校給食 摂取基準 (中学生)		熱量：830kcal たんぱく質： 摂取1補給-全体の13~30% 脂質：摂取1補給-全体の25~30% 食塩：2.5g以下		1月 平均値		工 834 た 30.6 脂 24.6 塩 2.7	
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。												

2021年がスタートしました。今年もよろしくお願ひいたします。

1月24日～30日までは全国学校給食週間です。

学校給食は明治22年、山形県の忠愛小学校で貧しい子どもたちのために提供されたのがはじまりです。

今年、全国学校給食週間にちなんで、全国味めぐり献立(秋田、沖縄、愛知、長崎、千葉)を実施します。

なかなか気軽に旅行できない時ですが、食事から旅行気分を味わってください。

