



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（小学校）

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	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 (g)	脂質 (g)
					たんぱく質	むきっ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質		
8	金	○	むぎごはん	まつかぜやき 切り干し大根のなます 白玉そうじ みかん	とり肉 豚肉 油あげ 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 むぎ パン粉 砂糖 白玉もち	サラダ油 ごま	工 683 た 29.3 脂 17.9 塩 2.1	
12	火	○	ごはん	にらまんじゅう はるさめサラダ マーボーどうふ	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 652 た 23.8 脂 21.4 塩 2.3	
13	水	○	さんさいうどん (ソフトめん)	れんこんの手作りかきあげ 干草あえ かみかみ大豆	たまご 油あげ 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	ソフトめん 小むぎ粉 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	工 666 た 27.4 脂 17.9 塩 1.9	
14	木	○	ごはん	ぶりの照りやき ひじきの五目に ぐたくさんとうにゅう汁 さきさきチーズ	ちくわ 大豆 豚肉 油あげ とうにゅう 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 669 た 29.8 脂 23.4 塩 2.3	
15	金	○	むぎごはん	牛丼(ぐ) ばいせんごまあえ かぶのみそ汁 いちご	牛肉 油あげ	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 むぎ 砂糖	サラダ油 ごま	工 661 た 23.9 脂 22.1 塩 2.2	
18	月	○	ごはん	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 砂糖 小むぎ粉 じゃがいも ぎょうざの皮	サラダ油 バター ごま油 ごま	工 700 た 25.1 脂 20.5 塩 2.6	
19	火	○	むぎごはん	ししゃもいそべフライ おかかあえ じゃがいものそぼろに いよかん	豚肉 厚あげ 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 むぎ 砂糖 じゃがいも かたくりこ	サラダ油	工 670 た 27.1 脂 20.3 塩 1.7	
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 かに 小むぎ粉	サラダ油 マーガリン アーモンド	工 659 た 20.9 脂 26.8 塩 1.9	
21	木	○	はなやか ごはん	あじのしおやき ポパイサラダ とんじる 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 636 た 27.1 脂 22.5 塩 2.4	
22	金	○	むぎごはん	えびのチリソース グリーンサラダ はるさめスープ 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 むぎ 砂糖 かたくりこ はるさめ	サラダ油 ごま油	工 662 た 29.8 脂 18.3 塩 2.7	
25	月	○	むぎごはん	ハタハタのたつたあげ ごぼうサラダ だまこもち汁 りんご	ハタハタ ハム とり肉 油あげ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう きゅうり 長ねぎ りんご	米 むぎ だまこもち	サラダ油 ごま	工 637 た 19.5 脂 18.8 塩 1.6	
26	火	○	ジュージー	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 とり肉 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 648 た 22.4 脂 24.9 塩 2.5	
27	水	○	ごはん	みそカツ にすあえ キャベツのみそ汁	豚肉 油あげ	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 633 た 22.1 脂 15.9 塩 2.5	
28	木	○	長崎 チャーめん	ポークしゅうまい きゅうりのナムル チャーめん(ぐ) 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 J-ソ ボリカ 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 642 た 31.9 脂 28.1 塩 2.8	
29	金	○	ごはん	いわしのさんがやき 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 634 た 28.4 脂 19.9 塩 2.2	
			給食回数	15	回			学校給食 摂取基準 (小学校)	熱量: 650kcal たんぱく質: 摂取1杯分-全体の13~30% 脂質: 1.8g~21.6g 食塩: 2.0g以下	1月 平均値	工 657 た 25.9 脂 21.2 塩 2.2	

※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。今年もよろしくおねがいたします。

1月24日～30日までは全国学校給食週間(ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん)です。

学校給食は明治22年、山形県の忠愛小学校でまずしい子どもたちのためにいきょうされたのがはじまりです。

全国学校給食週間にちなんで、今年も全国味めぐり給食(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。

