



1月 よていこんだてひょう



令和3年

成田市学校給食センター・玉造分所（小学校）

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					I栄養-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 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			
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
8	金	○	むぎごはん (ふりかけ)	さばのみそに けんちんじる しらたまあずき	かがみびらきこんだて 1月11日は かがみびらきです。 かがみもちを おしるこやおぞうに ぜんざいにします。	こめ さとう さといも しらたまもち むぎ	ごま	とりにく さば とうふ みそ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな なののはな	あずき ごぼう だいこん ながねぎ	725 24.7 20.6 2.03
12	火	○	ごはん	にらまんじゅう ナムル マーボーどうふ	こめ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく だいす みそ とうふ たら	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが たけのこ にんにく しいたけ ながねぎ たまねぎ もやし キャベツ	651 27.8 19.3 2.75	
13	水	○	むぎごはん	かんてんサラダ ポークカレー ぼんかん	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	ぶたにく	牛乳 わかめ かんてん	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく きゅうり ぼんかん コーン りんご	677 23.1 18.0 2.24	
14	木	○	まるパン (スライス)	やさしいコロケ(ソース) れんこんサラダ マカロニスープ	パン パンこ じゃがいも マカロニ こむぎこ	あぶら	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	れんこん もやし きゅうり はくさい たまねぎ セロリ	686 24.1 27.0 3.33	
15	金	○	ごはん	ほっけのごまみそやき くきわかめのいために さつまいものみそしる ヨーグルト	こめ さつまいも さとう	あぶら ごま	ほっけ とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	牛乳 くきわかめ ヨーグルト	にんじん こまつな	たけのこ だいこん ながねぎ	644 27.1 15.2 1.90	
18	月	○	ごはん	しろみざかなのチリソース バンバンジーサラダ ワンタンスープ だいたいムース	こめ ムース さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	ほき とりにく ぶたにく くらげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ながねぎ きゅうり もやし しいたけ たまねぎ キャベツ	650 26.5 20.0 2.50	
19	火	○	にんじん ピラフ	チーズオムレツ あおなのソテー しろはなまめのシチュー	こめ じゃがいも こめこ	バター クリーム なまクリーム	たまご ウィンナー とりにく	牛乳 チーズ かんてん	にんじん こまつな ほうれんそう	エリンギ コーン たまねぎ ひよこまめ しろはなまめ	641 25.9 22.0 3.08	
20	水	○	むぎごはん	わかさぎカリカリフライ(2こ) わふうツナサラダ すきやき	こめ むぎ さとう ふ こむぎこ	ごまあぶら あぶら	ぎゅうにく ツナ とうふ	牛乳 わかさぎ わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり えのきだけ ながねぎ はくさい	661 27.9 21.4 2.20	
21	木	○	フォカッチャ	チキンハーブやき はなやさいサラダ スパゲティナポリタン ひとくちりんごゼリー	パン スパゲティ ゼリー	あぶら	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー	しょうが カリフラワー たまねぎ キャベツ マッシュルーム	609 30.9 19.0 3.34	
22	金	○	ごはん	ハンバーグわふうソース のりあえ とうにゅういりとんじる	こめ さとう でんぶん さつまいも	あぶら	ぶたにく とうふ とりにく みそ とうにゅう あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく だいこん ながねぎ ごぼう えのきだけ	693 27.0 22.3 2.48	
全国学校給食週間：むかしの給食の再現や、千葉県産の食材をたくさん使った献立を実施します。												
25	月	○	ごはん	さけのしおやき そくせきづけ すいとん ミルクプリン	こめ こむぎこ プリン	ごま	さけ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	きゃべつ だいこん ごぼう ながねぎ はくさい	680 28.7 17.6 2.55	
26	火	○	ごはん	なののはなオムレツ おひたし さといものそぼろに	こめ さとう さといも ミルク	ごま あぶら	たまご なまあげ とりにく だいす うずらたまご かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう いんげん なののはな	もやし たまねぎ	629 24.1 18.4 2.13	
27	水	○	むぎごはん	いわしのかばやき ひじきのごもくに だいこんのみそしる	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら	いわし とうふ あぶらあげ だいす みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが だいこん えのきだけ ながねぎ	633 27.4 20.5 2.71	
28	木	○	コッペパン スライス	フランクフルト(ケチャップ) ごぼうサラダ こめこシチュー	パン じゃがいも こめこ	ごま バター なまクリーム マヨネーズ	フランクフルト とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	ごぼう コーン きゅうり しめじ たまねぎ	649 27.2 26.4 2.67	
29	金	○	ちゅうかめん	はるまき ちゃんぽんスープ バナナ	ちゅうかめん でんぶん こむぎこ	あぶら	ぶたにく いか えび なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし バナナ たけのこ しょうが しいたけ たまねぎ キャベツ	636 25.6 17.9 3.01	

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★米は、成田産こしひかり（一等米）を使用しています。

★15・18・25日のデザートは学校配送になります。21日のフォカッチャも学校配送です。

◇◆おしらせ◆◇ 1月分の給食費の納付日(振替日)は、3月1日(月)です。お早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準(3・4年生)

熱量	650kcal	658
たんぱく質	24.4g(範囲21.1~32.5g)	26.5
脂質	18.1g(14.4g~21.7g)	20.4
食塩相当量	2.0g以下	2.59

感謝して食べよう



1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。
みなさんのもとに給食が届くまでにはたくさんの方が
関わっています。食べ物の大切さや、作る人の思いを
知って、感謝して食べましょう。



農業や畜産にたずさわる人

漁師さん 給食調理員