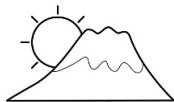


令和4年



1月予定献立表

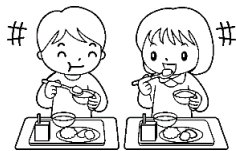


成田市学校給食センター
(中学校)

日	曜 日	牛 乳	献 立 名		主 な 材 料 と 働 き						1人1食あたりのエネルギー(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	
11	火	○	★ 鏡開き献立 ★ ごはん	さわらの西京漬け すきやき 白玉あずき	さわら みそ 牛肉 豆腐 あずき	牛乳	にんじん	白菜 長ねぎ	米 砂糖 白玉 豆	油	867 37.2 22.5 2.04
12	水	○	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 海そうサラダ ポークカレー	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ こんぶ	小松菜 にんじん	きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく りんご	米 砂糖 マーマレード じゃがいも	油	853 36.8 22.0 2.77
13	木	○	ごはん	肉まん 春雨サラダ マーボー豆腐	豚肉 ハム 豆腐 卵 みそ	牛乳	にんじん ニラ	キャベツ きゅうり たけのこ 玉ねぎ にんにく 生姜 長ねぎ 椎茸	米 砂糖 小麦粉 春雨 澱粉	ごま ごま油	845 31.7 21.3 3.23
14	金	○	ツナトマト ペンネ	ししゃものごまフライ2個 ブロッコリーのサラダ(ドレッシング) ワッフルドック	ツナ	牛乳 ししゃも スキムミルク チーズ	トマト ブロッコリー にんじん パセリ	きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ にんにく	ペンネ 小麦粉 パン粉 ワッフルドック	ごま 生クリーム オリーブオイル	771 34.9 35.4 3.10
17	月	○	ごはん	ささみチーズフライ きんぴら豚丼 大根とえのきのみそ汁 飲むいちごヨーグルト	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 チーズ 飲むヨーグルト	にんじん	玉ねぎ ごぼう 大根 えのきたけ 白菜 生姜	米 砂糖 小麦粉 パン粉	油	850 36.6 21.2 2.64
18	火	○	丸パンスライス (スライスチーズ)	ハンバーグマッシュルームソース ABCマカロニスープ ブルーベリーヨーグルト	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム セロリ ブルーベリー	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも		858 34.5 33.8 3.73
19	水	○	麦ごはん	ガイヤーン 白菜と生揚げの中華煮 肉団子のスープ りんご	鶏肉 豚肉 生揚げ	牛乳	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ たけのこ 白菜 生姜 にんにく 長ねぎ たけのこ りんご	米 麦 砂糖 澱粉 春雨	油 ごま	807 39.9 21.0 3.36
20	木	○	五目ごはん	さんまの塩焼き 切干大根の煮物 かきたま汁	鶏肉 油揚げ さんま 卵 さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	切干大根 椎茸 白菜 長ねぎ ごぼう たけのこ	米 砂糖 澱粉	油	836 32.3 28.5 3.62
21	金	○	ソフト麺	さつまいもの天ぷら2個 ほうれん草ののり和え うどんのつけ汁	鶏肉 なんと 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 小松菜 にんじん	えのきたけ 長ねぎ 大根 なめこ	ソフト麺 さつまいも 天ぷら粉 砂糖	油	830 27.8 18.3 2.63
24	月	○	全国学校給食週間(1月24日～30日) 給食が始まった明治22年ごろの献立を再現しました。								
			ごはん (のりふりかけ)	鮭の塩焼き 浅漬け すいとん汁 給食週間ミルクプリン	鮭 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん	キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ 白菜	米 小麦粉 ミルクプリン	ごま	814 33.1 20.0 3.13
25	火	シル メーク	成田産のさつまいもを使い、成田産の米粉でとろみをつけたシチューです。成田市は、全国でも有数なさつまいもの産地です。								
			バターロール	フライドチキン にんじんのマリネ 白花豆とさつまいもシチュー	鶏肉 ツナ いんげん豆 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ きゅうり しめじ 生姜 にんにく	パン 砂糖 さつまいも 米粉 小麦粉 澱粉 シルメーク	油 バター 生クリーム	872 37.3 32.1 3.32
26	水	○	南房総で獲れる房州ひじきは、太くてやわらかいのが特徴です。成長期の中学生に必要な鉄分やカルシウムが多く含まれています。								
			麦ごはん	ぶりの照り焼き 千葉県産ひじきの五目煮 利休豚汁 いちごヨーグルト	ぶり 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん	大根 ごぼう 枝豆 長ねぎ	米 麦 砂糖 里芋	油 ごま	845 36.4 25.5 2.32
27	木	○	成田産のれんこんを使ったシャキシャキのれんこんサラダです。成田市では、下総地区を中心に生産されています。								
			ごはん	れんこんサラダ ハッシュドビーフ 手作りチーズタルト	牛肉 卵	牛乳 ヨーグルト チーズ	トマト にんじん	れんこん もやし きゅうり 玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく	米 砂糖 小麦粉 タルトカップ	生クリーム バター	932 26.3 34.1 2.35
28	金	○	銚子産のさばに九十九里の海水から作った塩を振って焼きます。菜の花は千葉県の花で、房州地方の特産品です。								
			ごはん	銚子産さばの塩焼き 菜の花のごま和え 肉じゃが	さば 豚肉	牛乳	ほうれん草 菜の花 にんじん さやいんげん	玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	829 33.0 21.3 2.47
31	月	○	ごはん	揚げぎょうざ2個(しょうゆ) 酢豚風 ぼんかん	豚肉 うずら卵	牛乳	ニラ ピーマン にんじん	キャベツ にんにく 玉ねぎ れんこん たけのこ 生姜 椎茸 長ねぎ ぼんかん	米 砂糖 小麦粉 澱粉	油 ごま油	805 29.3 24.6 2.41

- ★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★14・17・19・24・26日のデザートは、学校配送です。

1月分の給食費は、2月28日(月)納付(振替)日です。
お早目に口座への入金をお願いします。



学校給食摂取基準(12～14歳)		月平均
熱量: 830kcal たんぱく質: 31.2g(範囲26.9g～41.5g) 脂質: 23.1g(範囲18.4g～27.6g) 食塩相当量: 2.5g以下		841 33.8 25.4 2.87

★★★ 全国学校給食週間 ★★★

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。期間中、地場産物をたくさん取り入れた献立や明治22年ごろの給食を再現した献立などを実施します。

「食」について考える一週間です。正しい知識を持ち、豊富にある食物の中から食品を選択できるようになってもらいたいです。自然の恵みを感じ、また感謝しながら楽しく食べましょう!

この機会に、ご家庭でも学校給食について、改めて話をしてみたいでしょうか。

