



1月よていこんだてひょう

成田市学校給食センター
玉造分所(小学校)

令和4年

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					I補給-(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		
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		
11	火	○	ごはん	ぶりのてりやき ほうれんそうののりあえ しらたまそうに みかんゼリー	こめ さとう もち セリー	あぶら	ぶりとりにく なると	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	えのきたけ だいこん はくさい ながねぎ しいたけ	654 25.0 17.8 1.75
12	水	○	ごはん	とりにくのめんたいやき れんこんのきんぴら みずなのみそしる	こめ さとう	マヨネーズ ごまあぶら	とりにく みそ たらこ とうふ あぶらあげ さつまあげ	牛乳	にんじん みずな	れんこん だいこん しいたけ ながねぎ	654 29.3 22.1 2.39
13	木	○	コッペパン スライス	フランクフルトサルサソース コーンサラダ こめこシチュー	パン さとう じゃがいも こめこ	あぶら なまクリーム バター	フランクフルト とりにく	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム	667 27.8 28.1 2.96
14	金	○	ごはん	いわしのカレーハンバーグフライ マヨおひたし かきたまじる いちごヨーグルト	こめ パンこ でんぶん	あぶら ごま	いわし たまご かつおぶし とりにく ハム ぶたにく とうふ	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ もやし しいたけ ながねぎ えのきたけ	701 26.7 24.8 2.01
17	月	○	ごはん	さばのしおやき こまつなのおかかあえ すきやき	こめ ふ さとう	あぶら	さば かつおぶし きゅうりにく とうふ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし ながねぎ はくさい	694 34.3 24.6 2.45
18	火	○	わかめ ごはん	まつかぜやき きりぼしだいこんのもの さつまいものみそしる	こめ さとう パンこ さつまいも	あぶら ごま	とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	きりぼしだいこん ながねぎ しいたけ たまねぎ しめじ	601 22.4 13.4 3.34
19	水	○	むぎごはん	しろみざかなのねぎソースかけ はっぼうさい ほんかん	こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	ほき ぶたにく いか えび うすらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ながねぎ きくらげ ただのこ はくさい たまねぎ ほんかん	662 31.6 18.5 2.43
20	木	○	バター ロール	ほうれんそうのグラタン チンゲンサイとコーンのソテー ミネストローネ	パン さとう こむぎこ マカロニ	バター オリーブオイル	ウィンナー ベーコン とりにく ひよこまめ いんげんまめ	牛乳 チーズ	チンゲンサイ にんじん パセリ トマト ほうれんそう	コーン エリンギ たまねぎ キャベツ セロリ	636 25.9 24.0 3.08
21	金	○	ごはん	ツナオムレツ ブロッコリーサラダ チキンカレー	こめ さとう じゃがいも	あぶら	ツナ とりにく たまご	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく りんご コーン	697 26.3 22.1 2.55

ちょうしさん さんむさんしお
銚子産さばに山武産塩を
ふりました

1月24日~30日 「全国学校給食週間」

24	月	○	ごはん	さけのしおやき そくせきづけ すいとんじる ミルクプリン	こめ こむぎこ ミルクプリン	ごま	さけ とりにく	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん ごぼう はくさい ながねぎ	656 27.5 16.5 2.51
25	火	○	ごはん	あじフライ(ソース) ひじきのごもくに とんじる	こめ パンこ さといも さとう	あぶら	あじ ぶたにく ちくわ とうふ あぶらあげ だいす みそ	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ だいこん ごぼう ながねぎ	688 28.1 20.0 2.75
26	水	○	むぎごはん	やきぎょうざ(2こ) ちゅうかくらげのあえもの マーボーとうふ	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら あぶら	とうふ みそ ぶたにく くらげ	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ きゅうり にんにく しょうが しいたけ だけのこ たまねぎ ながねぎ もやし	696 26.6 22.9 2.58
27	木	○	しょくパン (いちごジャム)	ハンバーグオニオンソース ごぼうサラダ ポトフ	パン ジャム さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごま	ウィンナー ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ セロリ	686 26.0 26.7 2.90
28	金	○	ソフトめん	シーフードサラダ ミートソース りんご	めん こむぎこ さとう ミルク	あぶら バター オリーブオイル	いか えび ツナ だいす ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ マッシュルーム にんにく りんご	715 31.9 16.4 2.36
31	月	○	ごはん (たまごふりかけ)	とりにくのからあげ ごまあえ とうふのみそしる	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら ごま	とりにく とうふ みそ あぶらあげ たまご	牛乳 わかめ のり	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく もやし キャベツ だいこん ながねぎ	660 28.8 21.0 2.57

★食材の都合により、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。
★11日、14日、24日のデザートは、学校配送になります。

かぜに負けない 体づくりのための食事

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。
特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、
感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない
体づくりをしましょう。



学校給食摂取基準(3・4年生)		月平均
熱量	650kcal	671
たんぱく質	24.4g(範囲21.1g~32.5g)	27.9
脂質	18.1g(範囲14.4g~21.7g)	21.3
食塩相当量	2.0g以下	2.58

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