

令和4年



# 1月 よていこんだてひょう

成田市学校給食センター下総分所（前期課程）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしよく	ふくしよく	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		I補給-(kcal)	
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)
11	火	○	むぎごはん	たまごカレー (たまご2個職3個) キャベツのおかか和え オレンジ	とりにく うすらたまご かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが グリブピー キャベツ もやし オレンジ	こめ むぎ じゃがいも はちみつ	あぶら	701 24.7 21.8 2.3	
12	水	○	ごはん	いわししょうがに きりほしだいこんのいために ぎょうぎスープ チーズ	いわしとりにく さつまあげ だいず ぎょうぎ	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	きりほしだいこん しいたけ はくさい ねぎ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	619 25.7 18.7 2.3	
13	木	○	さけわかめ ごはん	あげぎょうざ にんじんサラダ ごまつなとたまねぎのみそしる ひとくちみかんゼリー(2個職2個)	ぎょうぎ ツナ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり セロリー たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ	こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら	632 19.5 21.2 2.4	
14	金	○	ごはん	あかうおしろしょうゆづけ ツナとれんこんのサラダ あつあげのちゅうかに	あかうお ツナ あつあげ ぶたにく えび	牛乳	にんじん	れんこん キャベツ きゅうり コーン たけのこ きくらげ たまねぎ しょうが にんにく	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	672 31.4 24.7 1.6	
17	月	○	むぎごはん	マーボー豆腐 バンバンジーサラダ もものヨーグルトかけ	とうふ ぶたにく とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが きゅうり キャベツ もやし もも	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	691 29.1 19.2 1.7	
18	火	○	セサミ トースト	ウインナーのたまごまき (1個職1個) ひじきサラダ チリコンカンスープ	だいず たまご ぶたにく ツナ ベーコン ウインナー	牛乳 ひじき	にんじん トマト パセリ	キャベツ コーン たまねぎ マッシュルーム	さとう	ごま マーガリン あぶら	763 28.7 39.3 2.9	
19	水	○	ごはん	さばのおろしソースかけ れんこんきんぴら けんちんじる りんご	さば さつまあげ あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん ごぼう れんこん しいたけ ねぎ りんご	こめ かたくりこ さとう さといも	あぶら ごま	657 25.2 20.1 1.9	
20	木	○	☆ うどん	ごもくあんかけじる コーンシューマイ(1個職2個) ツナとわかめのサラダ チーズむしパン	とりにく あぶらあげ なると ツナ しゅうまい	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	ねぎたまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン	うどん かたくりこ さとう むしパン	あぶら	610 27.6 19.8 2.8	
21	金	○	むぎごはん	てづくりまつかぜやき だいずのいそに だいこんとなめこのみそしる	とりにく たまご みそ ぶたにく だいず あぶらあげ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん こねぎ	しょうが ねぎ だいこん なめこ	こめ むぎ パンこ さとう	あぶら ごま	640 28.0 22.2 2.3	
1月24日から30日はぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん					ホッケ だいず とりにく ちくわ かにだんご	牛乳 こんぶ	にんじん ごまつな	ごぼう しいたけ ねぎ	こめ さとう		606 30.8 18.1 1.8	
24	月	○	ごはん	ホッケのたまりしょうゆづけ ごもくまめ かにだんごのすましじる								
25	火	○	あげパン	とりにくのレモンやき かぼちゃサラダ はくさいとベーコンのスープ	とりにく ベーコン	牛乳	パセリ かぼちゃ ほうれんそう	しょうが レモン たまねぎ セロリー はくさい	パン さとう	あぶら マヨネーズ	657 24.6 30.2 2.2	
26	水	○	ごはん	さけのしおやき キャベツのたくあんあえ すいとんじる アセロラゼリー	さけ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	こめ ゼリー	ごま	634 25.6 17.3 2.1	
27	木	○	ごはん (ひじきのり)	うなりくんあつやきたまご スタミナなっとうあえ さつまじる おさかなアーモンド	とりにく みそ たまご	牛乳 かたくちいわし ひじき のり	にんじん にら ごまつな	キャベツ もやし だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	こめ さつまいも	アーモンド	613 27.0 17.2 2.4	
28	金	○	むぎごはん	ぎゅうどんのぐ やさいかきたまじる テコボン	ぎゅうにく たまご	牛乳	にんじん ごまつな こねぎ	ごぼう たまねぎ しいたけ テコボン	こめ むぎ さとう かたくりこ		622 27.8 13.0 2.4	
31	月	○	むぎごはん	とりのからあげ(2個職3個) ちくさあえ わかめのみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	638 24.9 21.2 2.3	

\*食材の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。  
 \*はしを忘れずに持参しましょう。  
 \*☆印のメニューは学校に直接配送されます。



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

米、れんこん、  
さつまいも、人参は  
成田産(下総地区・  
大柴地区)です。

はしを忘れずに  
持ってきて  
くださいね!

学校給食摂取基準(基準)		月平均
熱量	650kcal	650
たんぱく質	32.5g(範囲21.1~32.5g)	26.7
脂質	21.6g(範囲14.4~21.7g)	21.6
食塩相当量	2.0g以下	2.2

1月分の給食費振替日は2月28日(月)です。

あけましておめでとうございます  
 本年も給食センター職員一同、児童・生徒のみなさん  
 の心身ともに健康な食習慣づくりのために、安全で  
 おいしい給食をつくらせていきたいと思っておりますので、  
 よろしく願っています。