



1月 よていこんだてひょう



令和4年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)		
			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	
鏡開き献立					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
11	火	○	さけわかめごはん	まつかぜやき もやしのあえもの しらたまそうに くるまめ	さけ とり肉 卵 みそ なると 黒豆	牛乳 わかめ	ほうれん草 こまつな にんじん	ねぎ もやし きゅうり コーン だいこん しいたけ	米 パン粉 さとう 白玉もち	ごま 油 ごま油	681 30.4 15.6 2.8
★献立のテーマ★ 冬の寒さに負けない温かい献立					本城小6年2組 池田橙馬さん ◀おすすめポイント旬の食材をたくさん使いました。						
12	水	○	ごはん	ぶりのてりやき わふうサラダ さつまじる	ぶり とり肉 みそ 油あげ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのきたけ ねぎ だいこん ごぼう	米 さとう さつまいも	油 ごま油	625 26.1 20.7 1.7
★献立のテーマ★ 洋食のおいしいもの					遠山小6年 鈴木莉乃さん ◀おすすめポイントバランスのよい食材にしました。						
13	木	○	まるわりパン	ハンバーグトマトソースかけ ポテトサラダ キャベツとベーコンのスープ スライスチーズ いちご	とり肉 ふた肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ トマト きゅうり コーン キャベツ いちご	パン さとう じゃがいも	油 マヨネーズ	672 30.4 26.7 4.1
★献立のテーマ★ 和食のおいしい食べ物を使ったよ					三里塚小6年1組 薄田楽歩さん ◀おすすめポイントみんなが好きな肉じゃがを入れました。						
14	金	○	ごはん	さばのみそに さんしよくごまあえ にくじゃが	さば みそ ふた肉	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげん	もやし 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま ごま油	704 29.0 21.5 2.2
17	月	○	パエリア	ブロッコリーのアーモンドあえ ミネストローネ てづくりクリームチーズタルト	とり肉 ハム えび いか あさり ツナ ベーコン 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト いんげん	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム セロリ えだ豆	米 麦 さとう じゃがいも 小麦粉	バター 油 アーモンド カレー油	662 30.8 24.1 3.1
★献立のテーマ★ 栄養のかたよりがいい中華					三里塚小6年2組 中山柚輝さん ◀おすすめポイント栄養のかたよりをなくしました。						
18	火	○	ごはん	たらちりソースかけ パンサンスー にくだんごとはくさいのスー げんきヨーグルト	たら 卵 ハム とり肉 なると	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれん草	玉ねぎ きゅうり はくさい	米 でん粉 小麦粉 さとう はるさめ	油 ごま油	650 27.7 17.0 2.8
★献立のテーマ★ 体の調子を整えよう					三里塚小6年1組 若林朋花さん ◀おすすめポイントビタミンがとれる食材を多くに入れました。						
19	水	○	ごはん (ひじきつくだに)	とりにくのこうみやき ピーナッツあえ とうふとわかめのみそしる	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	ほうれん草 にんじん	ねぎ キャベツ もやし えのきたけ	米 さとう	ピーナッツ	605 29.7 18.2 2.5
20	木	○	ちゅうかめん	ごぼうサラダ しょうゆラーメンスープ バナナマフィン	ちくわ ふた肉 なると 卵 チャーシュー	牛乳	にんじん	ごぼう れんこん きゅうり コーン ねぎ もやし 玉ねぎ バナナ	ちゅうかめん さとう こむぎこ	ごま マヨネーズ 油 バター	677 26.2 21.1 2.5
★献立のテーマ★ 中華しか勝たん!					本城小6年1組 林仁さん ◀おすすめポイントチャーハンがおいしいです。						
21	金	○	チャーハン	あげぎょうざ わかめスープ みかん	ふた肉 なると 卵 とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	玉ねぎ ねぎ えのきたけ みかん	米 麦	油 ごま	644 22.7 20.7 2.9
全国学校給食週間 ～昔の給食①～					学校給食はお弁当を持ってこれない児童のために明治22年に山形県で始まりました。当時の給食「おにぎり・塩鮭・菜の漬物」にちなんで献立です。						
24	月	○	セルフ おにぎり (のり・ごまお)	さけのしおやき キャベツのたくあんあえ すいとんじる	さけ かつお節 とり肉 なると	牛乳 のり	にんじん こまつな	キャベツ たくあん だいこん ねぎ しいたけ	米 すいとん	ごま	603 27.6 14.3 2.9
全国学校給食週間 ～昔の給食②～					ソフト麺は1960年代に、当時パンのみだった給食の主食を増やそうと、学校給食用に開発された日本特有の麺です。						
25	火	○	ソフトめん	こんにやくサラダ ミートソース こめこのマドレーヌ	ふた肉 とり肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ マッシュルーム	ソフトめん 米粉 さとう はちみつ	ドレッシング 油 バター	773 29.3 25.0 2.3
全国学校給食週間 ～みんなだいずきカレーライス～					1976年頃から、主食でごはんが食べられるようになりました。カレーライスは今も昔も人気メニューの1つです。						
26	水	○	はつがまい ごはん	うなりくんあつやきたまご かんてんサラダ(ドレッシング) ポークカレー	卵 ふた肉	牛乳 わかめ スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン 玉ねぎ グリーンピース	米 じゃがいも	ドレッシング 油	716 25.5 22.1 2.6
全国学校給食週間 ～千産千消献立～					成田市、千葉県でとれる食材を多く使った千産千消献立です。						
27	木	○	なのはな ごはん	いわしのかばやきふう のりマヨサラダ さつまいものみそしる	卵 いわし かまぼこ 油あげ みそ	牛乳 のり	ほうれん草	キャベツ れんこん 玉ねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう さつまいも	油 ごま マヨネーズ	672 23.4 20.8 2.8
★献立のテーマ★ ビタミンたっぷり洋食ごはん					三里塚小6年2組 酒井空斗さん ◀おすすめポイントビタミンが多めです。						
28	金	○	えびピラフ	とりにくのマーマレードやき ABCスープ ぼんかん	えび ベーコン とり肉 ハム	牛乳	ピーマン にんじん いんげん	玉ねぎ キャベツ コーン ぼんかん	米 麦 マーマレード マカロニ じゃがいも	バター 油	639 29.4 16.7 3.0
★献立のテーマ★ 洋食でそろえました					本城小6年1組 村田萌奈さん ◀おすすめポイントナンとカレーミートがおいしいです。						
31	月	○	ナン	カレーミート れんこんチップス パスタスープ オレンジ	ふた肉	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん	玉ねぎ れんこん キャベツ しめじ オレンジ	ナン マカロニ	油 バター	606 25.6 22.4 2.6

全国学校給食週間

1月24日～30日までは、「全国学校給食週間」です。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。この期間を通して、改めて食と健康について、家族みんなで考える1週間にしてほしいと思います。



献立を考えました!

今日は、本城小・遠山小・三里塚小の6年生が考えてくれた献立を取り入れています。
(栄養面や作業の都合で一部献立を変更させていただいたものもあります)

★6年生の感想より★

- ・栄養バランスを考えて献立を作るのは、難しかった。
- ・給食は食べる人のことを考えて作っていることがわかった。
- ・初めて作ったので、とても楽しかった。
- ・食事の大事さがわかった。

学校給食摂取基準(8～9歳)

熱量: 650kcal たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13～20%
脂質: 摂取エネルギー全体の20～30% 食塩相当量: 2.0g未滿

- ★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、さつまいも、ほうれん草、小松菜、大根、れんこんは成田市産です。
- ★18日のデザート、20・25・31日の主食は学校配送です。

●お知らせ●

1月分の給食費は、2月28日が納付日(振替日)です。
お早めに口座へのご入金をお願いします。