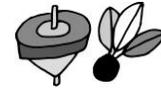




# 1月 予定献立表



令和4年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						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	2群	3群	4群	5群	6群	
★献立のテーマ★ 鏡開き献立											
11	火	○	鮭わかめごはん	松風焼き もやしのあえもの 白玉雑煮 黒豆	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	840 36.3 17.3 3.3
★献立のテーマ★ 冬の寒さに負けぬ温かい献立											
12	水	○	ごはん	ぶりの照り焼き 和風サラダ さつまい	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	806 33.4 25.5 2.0
★献立のテーマ★ 洋食のおいしいもの											
13	木	○	丸割りパン	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 ぶた肉 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	818 36.2 30.7 4.9
★献立のテーマ★ 和食のおいしい食べ物を使ったよ											
14	金	○	ごはん	さばのみそ煮 三色ごまあえ 肉じゃが	さば みそ ぶた肉	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	852 32.8 22.8 2.4
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 手作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 カブ油	812 35.3 26.3 3.6
★献立のテーマ★ 栄養のかたよりのない中華											
18	火	○	ごはん	たらのチリソースかけ パンサンスー 肉団子と白菜のスープ 元気ヨーグルト	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	810 34.5 18.9 3.3
★献立のテーマ★ 体の調子を整えよう											
19	水	○	ごはん 【ひじきつくた煮】	とり肉の香味焼き ピーナッツあえ とうふとわかめのみそ汁 ウエハース	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 ウエハース	ピーナッツ	804 38.1 22.9 2.9
20	木	○	中華めん	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 ぶた肉 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	804 31.8 23.3 3.0
★献立のテーマ★ 中華しか勝たん！											
21	金	○	チャーハン	揚げぎょうざ わかめスープ みかん	ぶた肉 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	780 26.8 22.0 3.3
全国学校給食週間 ～昔の給食①～											
24	月	○	セルフおにぎり 【のり・ごま塩】	鮭の塩焼き キャベツのたくあんあえ すいとん汁	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	801 37.6 18.3 3.8
全国学校給食週間 ～昔の給食②～											
25	火	○	ソフトめん	こんにやくサラダ ミートソース 米粉のマドレーヌ	ぶた肉 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	957 35.6 28.5 2.7
全国学校給食週間 ～みんなだいすきカレーライス～											
26	水	○	発芽米ごはん	うなりくん厚焼きたまご 寒天サラダ（ドレッシング） ポークカレー	卵 ぶた肉	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	876 29.2 24.4 3.0
全国学校給食週間 ～千産千消献立～											
27	木	○	菜の花ごはん	いわしのかば焼き風 のりマヨサラダ さつまいものみそ汁	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	850 28.6 24.1 3.3
★献立のテーマ★ ビタミンたっぷり洋食ごはん											
28	金	○	えびピラフ	とり肉のマーマレード焼き 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	805 37.1 19.1 3.5
★献立のテーマ★ 洋食でそろえました											
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	ぶた肉	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	746 30.7 27.1 3.2

**全国学校給食週間** 1/24～1/30

学校給食は、明治22年に山形県の小学校で始まりました。その後、徐々に全国に広まりましたが、戦争で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され栄養不足の子ども達を救いました。これを記念して設けられたのが学校給食週間です。この週間は食べ物大切に、感謝する心を持ち、健康な体をつくる週間となっています。

**献立を考えました！**

今月は、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（12～14歳）

熱量：830kcal 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：2.5g未満

★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。