

令和4年



# 1月予定献立表

成田市学校給食センター下総分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			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		I類 <sup>1)</sup> - (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g)	塩分(g)
11	火	○	麦ご飯	たまごカレー（たまご3個） キャベツのおかかあえ オレンジ	とり肉 うすら卵 かつお節	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが オレンジ キャベツ もやし グリーンピース	米 麦 じゃが芋 はちみつ	油	875	30.5
12	水	○	ご飯	いわししょうが煮 切干大根の炒め煮 ぎょうざスープ チーズ	いわし とり肉 さつま揚げ 大豆 ぎょうざ	牛乳 チーズ	人参 小松菜	切干大根 しいたけ はくさい ねぎ	米 砂糖	油 ごま油	750	30.2
13	木	○	鮭わかめ ご飯	揚げぎょうざ 人参サラダ 小松菜と玉ねぎのみそ汁 一口みかんゼリー（2個）	ぎょうざ ツナ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	きゅうり セロリー 玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ	米 麦 砂糖 ゼリー	油	763	22.9
14	金	○	ご飯	赤魚白しょうゆ漬け ツナとれんこんのサラダ 厚揚げの中華煮	赤魚 ツナ 厚揚げ ぶた肉 えび	牛乳	人参	れんこん キャベツ きゅうり コーン だけのこと きくらげ 玉ねぎ しょうが にんにく	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油	831	38.8
17	月	○	麦ご飯	マーボー豆腐 バンバンジーサラダ 桃のヨーグルトかけ	とうふ ぶた肉 とり肉	牛乳 ヨーグルト	人参 にら	玉ねぎ ねぎ しいたけ だけのこと にんにく しょうが きゅうり キャベツ もやし	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま ごま油	833	35.5
18	火	○	セサミ トースト	ウインナーの卵まき（1個） ひじきサラダ チリコンカンスープ	ツナ たまご 大豆 ベーコン ぶた肉 ウインナー	牛乳 ひじき	人参 トマト パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ マッシュルーム	砂糖	ごま マーガリン 油	881	32.5
19	水	○	ご飯	さばのおろしソースかけ れんこんきんぴら けんちん汁 りんご	さば さつま揚げ 油揚げ とうふ	牛乳	人参 小松菜	だいこん ごぼう れんこん しいたけ 大根 ねぎ りんご	米 片栗粉 砂糖 里芋	油 ごま油	830	32.1
20	木	○	☆ うどん	五目あんかけ汁 コーンシューマイ（2個） ツナとわかめのサラダ チーズ蒸しパン	とり肉 ツナ 油揚げ なると シューマイ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ねぎ 玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン	うどん 片栗粉 砂糖 蒸しパン	油	797	34.6
21	金	○	麦ご飯	手づくり松風焼き 大豆の磯煮 大根となめこのみそ汁	とり肉 たまご みそ ぶた肉 大豆 油揚げ とうふ	牛乳 ひじき	人参 いんげん こねぎ	しょうが ねぎ 大根 なめこ	米 麦 パン粉 砂糖	油 ごま油	792	34.4
1月24日から30日は全国学校給食週間											743	
24	月	○	ご飯	ホッケのたまりしょうゆ漬け 五目豆 かにだんごのすまし汁	ホッケ ちくわ 大豆 とり肉 かにだんご	牛乳 こんぶ	人参 小松菜	ごぼう しいたけ ねぎ	米 砂糖		743	36.7
25	火	○	揚げパン	とり肉のレモン焼き かぼちゃサラダ 白菜とベーコンのスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	パセリ かぼちゃ ほうれん草	しょうが レモン 玉ねぎ セロリー はくさい	パン 砂糖	油 マヨネーズ	924	33.3
26	水	○	ご飯	さけの塩焼き キャベツのたくあん和え すいとん汁 アセロラゼリー	さけ とり肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 ゼリー	ごま	764	30.7
27	木	○	ご飯 (ひじきのり)	うなりくん厚焼玉子 スタミナ納豆和え さつま汁 おさかなアーモンド	とり肉 みそ たまご	牛乳 かたくちいわし ひじき のり	人参 にら 小松菜	キャベツ もやし 大根 ごぼう しいたけ ねぎ	米 さつま芋	アーモンド	733	31.6
28	金	○	麦ご飯	牛丼の具 やさいかきたま汁 デコボン	牛肉 たまご	牛乳	人参 小松菜 こねぎ	ごぼう 玉ねぎ しいたけ デコボン	米 麦 砂糖 片栗粉		751	33.8
31	月	○	麦ご飯	とりのから揚げ（3個） 千草和え わかめのみそ汁	とり肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	しょうが にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま ごま油	809	31.8

\*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、  
さつま芋、人参は  
成田産(下総地区・  
大栄地区)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（中学校）		月平均
熱量： 830kcal		805
たんぱく質： 41.5g(範囲26.9~41.5g)		32.6
脂質： 27.6g(範囲18.4~27.6g)		26.0
食塩相当量： 2.5g以下		2.8

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っ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。