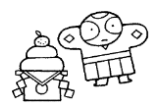




1月 よていこんだてひょう



成田市学校給食センター 玉造分所 (小学校)

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		1人分 (kcal)	
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんぱく質(g)	脂質(g)
											食塩相当量(g)	
11	水	○	かがみびらきこんだて ごはん	さばのみそにかきたまじる しらたまあずき	こめ しらたまもち さとう でんぷん	くり	さば みそ たまご なた	牛乳	にんじん こまつな	しいたけ ながねぎ あずき	675	24.1
12	木	○	テーブルロール	チキンハーブ焼き コールスローサラダ こめこシチュー	パン さつまいも こめこ	なまクリーム バター	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	674	30.4
13	金	○	ごはん (ふりかけ)	なのはなコロッケ くきわかめのいためもの だいこんのみそじる ヨーグルト	こめ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく たまご あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし	牛乳 のり くきわかめ ヨーグルト	にんじん なのはな	たけのこ だいこん えのきたけ はくさい キャベツ たまねぎ	669	22.9
16	月	○	ごはん	てつなベギょうざ ナムル ジャジャンどうふ	こめ さとう じゃがいも でんぷん こむぎこ	ごま ごまあぶら	ぶたにく なまあげ みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	もやし ながねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ キャベツ	657	26.0
17	火	○	わかめごはん	いわしあげだまフライ ひじきのごもくに とりだんごじる ひとくちりんごゼリー	こめ さとう はるさめ こむぎこ パンこ ゼリー	あぶら	いわし あぶらあげ だいず とりにく	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	はくさい ながねぎ しいたけ しょうが たまねぎ	689	25.3
18	水	○	むぎごはん	ねぎいりたまご焼き かんでんサラダ すきやきふうに	こめ むぎ さとう		たまご きゅうりにく とうふ	牛乳 かんてん わかめ	にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン しいたけ ながねぎ はくさい	656	28.1
19	木	○	ぶどうパン	てづくりチキングラタン コンソメスープ いよかんゼリー	パン ゼリー マカロニ こめこ パンこ じゃがいも	あぶら	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ ほしぶどう	664	29.7
20	金	○	ごはん	ぶりみそフライ きりほしだいこんのもの ごもくじる	こめ さとう さといも こむぎこ パンこ	あぶら	ぶり みそ さつまあげ あぶらあげ とりにく	牛乳	にんじん こまつな	きりほしだいこん ながねぎ えのきたけ	640	22.6
23	月	○	ごはん	とりにくのこうみやき ピピンパ トックのスープ	こめ さとう トック	ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	にんにく しょうが きりほしだいこん はくさい しいたけ ながねぎ	618	30.7
★神宮寺小学校6年1組 櫻井 結愛さん・小沢 早百合さんが考えてくれた献立です★												
24	火	○	ごはん	さけのしおやき ほうれんそうののりあえ とんじる レモンソーダゼリー	こめ さとう さといも ゼリー	あぶら	さけ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	えのきたけ だいこん ごぼう ながねぎ	663	26.1
★人気メニューのカレーです。食物せんいたっぷりの麦ごはんといっしょに食べましょう★												
25	水	○	むぎごはん	れんこんサラダ ポークカレー りんご	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	ぶたにく	牛乳	にんじん	れんこん もやし きゅうり たまねぎ にんにく りんご	684	21.0
★神宮寺小学校6年1組 田村 奏乃さん・森田 大翔さんが考えてくれた献立です★												
26	木	○	クロワッサン	ハンバーグトマトソース ABCマカロニスープ フルーツポンチ	パン さとう ゼリー マカロニ じゃがいも	あぶら	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ みかん もも パインアップル キャベツ	606	20.4
★昭和時代のなつかしい給食『ソフトめん』。うどんの汁に入れて食べましょう★												
27	金	○	ソフトめん	もちいなり わふうツナサラダ にくうどんじる	ソフトめん もち さとう	ごまあぶら	ツナ ぶたにく なた あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり えのきたけ だいこん しいたけ ながねぎ	675	26.7
★神宮寺小学校6年1組 久保田 倫倫さん・谷口 拓人さんが考えてくれた献立です★												
30	月	○	ごはん	とりのからあげ あおなのびたし みそじる	こめ でんぷん さつまいも	ごまあぶら あぶら	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが にんにく えのきたけ だいこん ごぼう ながねぎ	662	27.3
31	火	○	ごはん	ほっけのいちやほし ごぼうサラダ だいこんのオスターソース	こめ さとう	ごま あぶら	ほっけ ぶたにく なまあげ うすらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう きゅうり だいこん きくらげ にんにく しょうが	673	30.8

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

★お米は成田市産コシヒカリを使用しています。

★13・19・24日のデザート、26日のクロワッサンは学校配送になります。

学校給食摂取基準 (基準)		月平均
熱量	650kcal	660
たんぱく質	24.4g(範囲21.1~32.5g)	26.1
脂質	18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.6
食塩相当量	2.0g以下	2.3

1月24日から30日までは全国学校給食週間です。
 毎日の給食に感謝して食べましょう！
 今年度は神宮寺小学校の6年生が考えてくれた献立や、人気メニュー、
 昭和の給食が登場します。お楽しみに♪



◆◆おしらせ◆◆ 1月分の給食費の納付日(振替日)は、2月28日(火)です。お早めに口座への入金をお願いします。