

令和5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		1杯 - (kcal)			
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	
11	水	○	ごはん	ぶりの照り焼き ほうれん草ののり和え お祝いすまし汁 いちごヨーグルト☆	ぶり とり肉 なると とうふ 油揚げ	牛乳 のり ヨーグルト	ほうれん草 人参	しょうが えのきたけ 白菜 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉	油	811	35.6	26.3	2.6
12	木	○	麦ごはん	スペイン風バイクドエッグ シーフードサラダ ポークカレー	たまご ベーコン えび いか ツナ ぶた肉	牛乳	ほうれん草 ピーマン 人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく りんご	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	922	36.3	28.0	3.0
13	金	○	ごはん	チーズ入りささみフライ（ソース） ひじきの五目煮 どさんこ汁	とり肉 大豆 ちくわ 油揚げ ぶた肉 みそ	牛乳 ひじき チーズ	人参 チンゲンサイ	枝豆 玉ねぎ コーン	米 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油 バター	818	36.2	25.8	2.9
16	月	○	ごはん	さばの香味ソース 切干大根の煮物 かきたま汁 アセロラゼリー	さば みそ さつま揚げ 油揚げ たまご とうふ	牛乳 わかめ	人参	切干大根 白菜 長ねぎ しいたけ	米 砂糖 片栗粉 ゼリー	ごま油 油	786	33.9	22.3	3.2
17	火	○	食パン☆ (ブルーベリー ジャム)	とり肉のマーマレード焼き ブロッコリーのサラダ ポークビーンズ	とり肉 大豆 ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 パセリ トマト	にんにく きゅうり コーン 玉ねぎ	パン マーマレード じゃがいも 砂糖 ジャム	油	871	46.0	32.0	3.7
18	水	○	麦ごはん	春雨サラダ マーポードウフ ももまんじゅう	ハム たまご とうふ ぶた肉	牛乳	人参 なら	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しいたけ たけのこ 長ねぎ にんにく しょうが	米 麦 春雨 砂糖 片栗粉 小麦粉 小豆	ごま油 ごま 油	819	36.5	23.4	2.6
19	木	○	麦ごはん	牛丼 白玉みそ汁 ぼんかん	牛肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 大根 長ねぎ ぼんかん	米 麦 砂糖 白玉もち		843	33.4	18.6	3.1
20	金	○	ツナトマト パンネ	海そうサラダ 手づくりいちご蒸しパン	ツナ たまご	牛乳 スキムミルク チーズ わかめ こんぶ	人参 パセリ チンゲンサイ トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく きゅうり コーン いちご	パンネ 砂糖 小麦粉	生クリーム オリーブオイル 油 バター	783	29.6	26.3	2.7
23	月	○	麦ごはん	にらまんじゅう（2こ） 酢豚 りんご	ぶた肉 うすらたまご	牛乳	人参 ピーマン なら	しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ 長ねぎ りんご レモン	米 麦 片栗粉 砂糖 小麦粉	油	868	32.5	28.4	2.4
24	火	○	揚げパン	ポテトサラダ 白菜のクリーム煮 いちご（2こ）	ハム とり肉	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	きゅうり コーン 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム いちご	パン 砂糖 じゃがいも 米粉	油 マヨネーズ バター 生クリーム	890	27.8	37.7	3.0
25	水	○	ごはん (おにぎりのり)	給食が始まった明治22年ごろの献立を再現しました。ごはんには鮭を入れて、自分でおにぎりをにぎって食べましょう。 鮭の塩焼き つぼ漬け和え すいとん汁 給食週間ミルクプリン	鮭 とり肉 油揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 長ねぎ	米 小麦粉 ミルクプリン	ごま	793	35.3	20.9	2.3
26	木	○	ソフト麺☆	給食の定番ソフト麺です！成田市のおまぐておいしいさつまいもを天ぷらにしました。れんこんは、下総地区を中心に生産されています。 さつまいもの天ぷら（2こ） れんこんのおかか煮 五目うどん汁	とり肉 かつお節 油揚げ なると	牛乳	人参 いんげん 小松菜	れんこん 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ	ソフト麺 さつまいも 砂糖 小麦粉	油	890	31.3	20.0	1.8
27	金	○	ごはん	450このハンバーグを一つ一つ手作りします。スープには、アルファベットの形をしたマカロニが入っています。人気のメニューです。 手作りのハンバーグデミグラス ソース 人参のマリネ ABCスープ	ぶた肉 たまご ツナ ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ きゅうり セロリー キャベツ	米 小麦粉 砂糖 マカロニ	油	868	37.3	31.8	2.3
30	月	○	五目ごはん	九十九里沖でとれたいわしです。菜の花は千葉県の花で、房州地方の特産品です。千葉県は、農業と漁業が盛んなおかげで、おいしい食材がたくさんあります。 いわしのしょうが煮 菜の花のごまあえ さつま汁 飲むヨーグルト☆	とり肉 油揚げ いわし ぶた肉 みそ	牛乳 飲むヨーグルト	人参 絹さや 菜の花 ほうれん草 小松菜	ごぼう しいたけ 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 さつまいも しょうが	油 ごま	792	36.8	18.4	3.6
31	火	○	ごはん	ユーリンチー ナムル 水ぎょうざスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	小松菜 人参 チンゲンサイ	しょうが にんにく 長ねぎ もやし 白菜	米 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	813	29.7	27.6	3.1

*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。

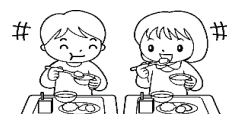
1月分の給食費振替日は、2月28日（火）です。

★★★ 全国学校給食週間 ★★★

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。期間中、地場産物をたくさん取り入れた献立や明治22年ごろの給食を再現した献立などを実施します。

「食」について考える一週間です。正しい知識を持ち、豊富にある食物の中から食品を選択できるようになってもらいたいです。自然の恵みを感じ、また感謝しながら楽しく食べましょう！

この機会に、ご家庭でも学校給食について、改めて話をしてみたい方が多いのではないでしょうか。



学校給食摂取基準		月平均
熱量：	830kcal	838
たんぱく質：	31.2g(範囲26.9~41.5g)	34.5
脂質：	23.1g(範囲18.4~27.6g)	25.8
食塩相当量：	2.5g以下	2.8

米、さつまいも、にんじん、れんこんは、成田産（下総地区・大栄地区）です。

