



# 1月 よていこんだてひょう



令和5年

調理場のキャラクター「もりもりん」

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう (注:食物アレルギーが確認できるものではありません。)				エネルギー (kcal)					
			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			体のちようしをととのえるもと (ほかのたべものべんしんをたすける)				
					たんぱく質	脂質	たんぱく質	無機質			ビタミン			
11	水	○	ごはん	◆まつかぜやき ◆カリポリあえ ◆さわにわん だいだいのムース	こめ さとう	パンこ ムース	こま	とりにく ぶたにく	みそ	牛乳 こんぶ	にんじん みずな	ながねぎ しいたけ キャベツ だいこん	たまねぎ しょうが きゅうり えのきたけ	640 27.8 18.6 2.5
12	木	○	むぎごはん	◆ピピンパのおにく ◆もやしのナムル ちゅうかたまごスープ ◆アップルパイ	こめ おおむぎ さとう	マカロニ でんぶん パイ	あぶら こまあぶら こま	ぎゅうにく みそ たまご とうふ		牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	ながねぎ にんにく もやし しいたけ りんご じゃがじゅう	しょうが しょうが しいたけ	727 28.3 28.6 2.5
13	金	○	◆2しょく あげパン	ツナサラダ ◆カレーシチュー いよかん	パン さとう	マカロニ こむぎこ	あぶら ココア	きなこ ツナ とりにく		牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	きゅうり たまねぎ いよかん	キャベツ マツタケ	753 27.8 29.2 2.6
16	月	○	ごはん (のりつくだに)	ぶりのみそづけフライ ◆いかにんじん ◆おっきりこみ いちご	こめ さとう	ほうとう パンこ こむぎこ	あぶら	ぶり みそ いか とりにく あぶらあげ		牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん ごぼう しめじ ながねぎ いちご		669 26.6 18.3 2.0
17	火	○	◆ちゅうかめん	◆しょうゆラーメンスープ しゅうまい ◆かいそうサラダ モチクリームアイス	ちゅうかめん こむぎこ さとう	でんぶん モチアイス	こまあぶら あぶら	ぶたにく とりにく なた		牛乳 かいそう	にんじん いら	しょうが キャベツ しいたけ たまねぎ もやし きゅうり コーン だけのこ ながねぎ はくさい		705 31.1 22.4 2.4
18	水	○	サフラン ライス	シュクメルリ カラフルサラダ ◆ABCスープ	こめ さとう	さつまいも こむぎこ マカロニ	バター あぶら	とりにく ベーコン		牛乳 チーズ	パセリ ほうれんそう ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しももんじゃ もやし キャベツ		652 27.0 21.1 2.3
19	木	○	◆さくらごはん	いわしのしょうがに ◆なっとうあえ かぼちゃのみそしる ◆プリン	こめ プリン			いわし みそ なっとう かつおぶし あぶらあげ		牛乳	ほうれんそう かぼちゃ にんじん	はくさい たまねぎ しめじ だいこん しょうが		643 28.4 18.1 2.8
20	金	○	◆ナン	◆キーマカレー フレンチサラダ ◆こどもようしょく (じゃがいものソースいため) ◆しらたまフルーツポンチ	ナン こむぎこ さとう	じゃがいも しらたまもち サイダー	あぶら	ぶたにく だいす さくらえび		牛乳 あおのり	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり みかん もも パイン パナナ		654 23.3 20.1 2.2
23	月	○	ごはん	エビフライ (ソース) ◆ほうれんそうわふうサラダ いものこじる おふうラスク	こめ さとう	さといも ぱんこ こむぎこ	あぶら バター	えび とりにく とうふ		牛乳 のり	ほうれんそう にんじん みつば	えのきたけ しいたけ だいこん		645 25.5 20.7 1.8
24	火	○	ごはん	◆ハヤシソース うなりくんのあつやきたまご やさいチップス	こめ さつまいも	じゃがいも いんげんまめ さとう	あぶら	たまご ぶたにく こむぎこ		牛乳	にんじん トマト さやいんげん	れんこん たまねぎ マツタケ にんにく		683 23.5 20.3 2.0
25	水	○	◆みそにこみ うどん	やきおにぎり てりやきにくだんご ポンずあえ ◆ばくがゼリー	うどん さとう	こめ ゼリー		とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし ぶたにく だいす かまぼこ		牛乳	にんじん こまつな	はくさい しめじ ながねぎ キャベツ		614 25.8 19.3 2.6
26	木	○	ごはん	さけのオイネーズやき あつあげのそぼろに たいえいまなむすめのみそしる りんご	こめ さとう	でんぶん さつまいも	あぶら	さけ あつあげ とりにく ぶたにく みそ		牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ しいたけ えだまめ だいこん りんご		660 31.2 18.6 2.3
27	金	○	ツナピラフ	◆レバーとポテトのケチャップあえ キャベツとたまごのサラダ ◆コーンスープ はちみつゆずゼリー	こめ でんぶん	じゃがいも こむぎこ さとう ゼリー	卵-オイル あぶら	ツナ とりにく みそ たまご		牛乳 なまぐら	にんじん	たまねぎ エリンギ グリルピーズ きゅうり キャベツ		717 24.7 22.9 2.8
30	月	○	◆からあげ ごはん	あかうおいちやばしやき キャベツのおかかあえ はくさいのみそしる ◆みかんクレープ	こめ でんぶん	さとう クレープ	あぶら こま こまあぶら	とりにく あかうお かつおぶし とうふ みそ		牛乳	ほうれんそう にんじん	えだまめ しょうが キャベツ はくさい もやし えのきたけ		683 30.2 25.1 2.7
31	火	○	◆さらうどん	◆さらうどんのあん ぼうぎョーザ ヨーグルトあえ	さらうどん	でんぶん さとう こむぎこ	あぶら	とりにく ぶたにく いか さつまあげ うずらたまご		牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ しょうが にんにく いら みかん もも パイン パナナ		642 28.3 28.0 2.7

1月24日~30日は、  
全国学校給食週間!

明治22年に山形県の私立小学校で、貧しい子どもたちにお昼ごはんを食べさせたのが学校給食の始まりとされています。戦争により給食は一時中断されますが、昭和21年12月24日から再開されました。この日は現在では冬休み中のため、1ヵ月後の1月24日から1週間を「全国学校給食週間」としています。給食についてよく知り、感謝の気持ちをもって食べる期間にしましょう。

学校給食摂取基準 (8~9歳)	1月平均
熱量: 650kcal	672
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)	27.3
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	22.1
食塩相当量: 2.0g以下	2.4

この全国学校給食週間にちなみ、今年度も新山小・公津の杜小の先生方に教えていただいた「思い出の給食メニュー」をお出しします。(◆が付いている料理です。)お楽しみに♪

今回はお出しできませんでしたが、他にもたくさんの「思い出のメニュー」を教えていただきました!

- \*お弁当給食(新山小:長谷川先生) \*レバーといかのかりんと揚げ(新山小:藤ヶ崎先生)
- \*厚切りハムのマリネ(公津の杜小:目黒先生) \*酢豚(新山小:田丸先生 公津の杜小:渡邊頼子先生)
- \*ピーナツバターといちごジャムのサンドウィッチ(公津の杜小:友松先生)
- \*脱脂粉乳、三角パックやピンの牛乳(公津の杜小:岩井先生) \*レバーの焼き鳥(公津の杜小:米野先生)
- \*四川風焼きそば(公津の杜小:梅田先生) \*ピーナツみそ(公津の杜小:斉藤先生) 他多数

- ★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★1月分給食費の振替日は2月28日(火)です。

