



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 (ほかのたべものへのしんをたすける)			
					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	ごま	とりにく	牛乳	にんじん	なごねぎ	たまねぎ	640
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	あぶら	ぎゅうにく	牛乳	ほうれんそう	なごねぎ	しょうが	727
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	あぶら	きなこ	牛乳	にんじん	きゅうり	キャベツ	753
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	あぶら	ぶり	牛乳	にんじん	だいこん	ごぼう	669
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	ふたにく	牛乳	にんじん	しょうが	キャベツ	705
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	バター	とりにく	牛乳	パセリ	ほうれんそう	にんにく	652
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	牛乳	ほうれんそう	はくさい	たまねぎ	643
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	ふたにく	牛乳	にんじん	しょうが	にんにく	654
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	あぶら	えび	牛乳	ほうれんそう	えのきたけ	まいたけ	645
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	あぶら	たまご	牛乳	にんじん	れんこん	たまねぎ	683
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	とりにく	牛乳	にんじん	はくさい	しめじ	614
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	あぶら	さけ	牛乳	にんじん	しょうが	にんにく	660
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	あぶら	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	エリンギ	717
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	あぶら	とりにく	牛乳	ほうれんそう	えだまめ	しょうが	683
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	あぶら	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	キャベツ	642

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。

