



1月 よていこんだてひょう



令和5年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)		
			しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと			エネルギーのもと	
					たんぱく質	無機質	ビタミン			炭水化物	脂質
鏡開き献立			まつかぜやき もやしのあえもの しらたまそうに くるまめ		さけ とり肉 卵 みそ なると 黒豆	牛乳 わかめ	ほうれん草 こまつな にんじん	ねぎ もやし きゅうり コーン だいこん しいたけ	米 麦 パン粉 さとう 白玉もち	ごま 油 ごま油	681 30.4 15.6 2.8
★献立のテーマ★ 洋食っておいしいよね!			三里塚小6年3組		おすすめポイント▶みんなが好きなものになりました。						
12	木	○	きなこ あげパン	コールスローサラダ つぶつぶコーンポターージュ いちご	きな粉 ハム	牛乳 ヨーグルト スキムミルク	にんじん パセリ	キャベツ コーン いちご	パン さとう	油 マヨネーズ	636 23.5 21.3 2.4
★献立のテーマ★ 中華が生徒を熱くする			三里塚小6年3組		おすすめポイント▶ビタミンを多く含むように工夫しました。						
13	金	○	ごはん	えだまめしゅうまい チンジャオロースー ちゅうかふうコーンスープ	とり肉 ぶた肉 とうふ 卵 豆乳	牛乳	ピーマン	えだ豆 たけのこ コーン 玉ねぎ	米 さとう でん粉	油 ごま油	691 29.2 21.8 2.3
★献立のテーマ★ みんな大好き中華料理!!			三里塚小6年1組		おすすめポイント▶みんなが笑顔になるような給食メニューにしました!						
16	月	○	キムチ チャーハン	あげぎょうざ わかめスープ バナナ	ぶた肉 とうふ ベーコン なると	牛乳 わかめ	にら こまつな	キムチ ねぎ えのきたけ バナナ	米 麦	ごま油 油 ごま	620 20.5 21.7 2.9
★献立のテーマ★ 洋食ランチ!(レストラン風)			三里塚小6年2組		おすすめポイント▶洋食のいいものを集めました。						
17	火	○	しよくパン [いちごジャム]	チーズオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ げんきヨーグルト	卵 ハム ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	パセリ にんじん	きゅうり コーン 玉ねぎ 白菜	パン じゃがいも ジャム	マヨネーズ 油	629 22.6 23.6 2.6
★献立のテーマ★ バランスよくおいしいごはん			三里塚小6年1組		おすすめポイント▶おいしいバランスのよいごはんです。						
18	水	○	ごはん [わかめふりかけ]	さけのマヨネーズやき ひじきのサラダ なめこのみそしる	さけ ツナ とうふ 油あげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	こまつな	キャベツ コーン だいこん なめこ ねぎ	米 さとう	マヨネーズ 油	606 28.5 19.4 2.3
19	木	○	コーンピラフ	ブロッコリーのアーモンドあえ ミネストローネ てづくりやきプリンタルト	ハム ベーコン 卵	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ トマト	コーン キャベツ 玉ねぎ セロリ えだ豆	米 さとう じゃがいも タルト	油 アーモンド オリーブ油	684 20.5 23.5 2.4
★献立のテーマ★ 和食とはこれでしょ!!			三里塚小6年1組		おすすめポイント▶好きな人でもちゃんと食べられるようにしました。						
20	金	○	ごはん	さんまのかばやきふう わふうサラダ さつまじる	さんま とり肉 みそ 油あげ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのきたけ だいこん ごぼう ねぎ	米 でん粉 さとう	油 ごま油	672 23.5 23.8 2.0
★献立のテーマ★ ほっかりおいしい和食			三里塚小6年3組		おすすめポイント▶和食といったら...と思いましたが。						
23	月	○	ごはん	とりにくのこうみやき きゅうりのなんばんづけ じゃがいものみそしる	とり肉 みそ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも	ごま油	595 26.0 13.7 2.1
全国学校給食週間 ~昔の給食①~			学校給食はお弁当を持ってこなくていい児童のために明治22年に山形県で始まりました。当時の給食「おにぎり・塩鮭・菜の漬物」にちなんで献立です。								
24	火	○	セルフ おにぎり [のり・ごまお]	さけのしおやき キャベツのたくあんあえ すいとんじる	さけ かつお節 とり肉 なると	牛乳 のり	にんじん こまつな	キャベツ たくあん だいこん ねぎ しいたけ	米 すいとん	ごま	596 28.3 14.5 2.9
全国学校給食週間 ~昔の給食②~			ソフト麺は1960年代に、当時パンのみだった給食の主食を増やそうと、学校給食用に開発された日本特有の麺です。								
25	水	○	ソフトめん	こんにやくサラダ ミートソース こめこのマドレーヌ	ぶた肉 とり肉 卵 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	きゅうり セロリ キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	ソフトめん 米粉 さとう はちみつ	ドレッシング 油 バター	762 28.5 23.6 2.1
全国学校給食週間 ~みんなだいずきカレーライス~			1976年頃から、主食でごはんが食べられるようになりました。カレーライスは今も昔も人気メニューの1つです。								
26	木	○	はつがまい ごはん	うなりくんあつやきたまご かんてんサラダ(ドレッシング) ポークカレー	卵 ぶた肉	牛乳 わかめ スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン 玉ねぎ グリーンピース	米 じゃがいも	ドレッシング 油	716 25.5 22.1 2.6
全国学校給食週間 ~千産千消献立~			成田市、千葉県でとれる食材を多く使った千産千消献立です。								
27	金	○	なのはな ごはん	いわしのたつたあげごましょうゆあじ のりマヨサラダ さつまいものみそしる	卵 いわし かまぼこ 油あげ みそ	牛乳 のり	ほうれん草	キャベツ れんこん 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 さとう でん粉 さつまいも	油 ごま マヨネーズ	689 23.6 21.6 3.1
★献立のテーマ★ 寒い日にぴったりな献立			三里塚小6年2組		おすすめポイント▶あたたかい料理を入れました。						
30	月	○	にんじん ピラフ	とりにくのさらさやき ABCスープ みかん	ツナ とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	マッシュルーム コーン 玉ねぎ キャベツ みかん	米 麦 小麦粉 じゃがいも マカロニ	バター 油 ごま	639 28.7 16.6 2.8
★献立のテーマ★ 洋食たっぷりごはん			三里塚小6年3組		おすすめポイント▶バランスがとれているところです。						
31	火	○	まるわりパン	ハンバーグデミグラスソース ツナサラダ コーンポターージュスープ	とり肉 ぶた肉 ツナ 豆乳	牛乳 スキムミルク チーズ	パセリ	しめじ きゅうり マッシュルーム キャベツ コーン 玉ねぎ	パン さとう	油 ドレッシング	685 28.7 27.5 3.6

全国学校給食週間

1月24日~30日までは、「全国学校給食週間」です。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。この期間を通して、改めて食と健康について、家族みんなで考える1週間にしてほしいと思います。



献立を考えました!

今月は、三里塚小の6年生が考えてくれた献立を取り入れています。(栄養面や作業の都合で一部献立を変更させていただいたものもあります)

- ★6年生の感想より★
- ・献立を考えるのは大変だった。
 - ・自分で献立を立てると、栄養のことをよく考えて組み立てるから、栄養満点な食事が作れる。
 - ・旬の食材を入れたり、食べる人のことを考える大変さがわかった。

●お知らせ●
1月分の給食費は、2月28日が納付日(振替日)です。
お早めに口座へご入金をお願いします。

学校給食摂取基準(8~9歳)

熱量: 650kcal たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%
脂質: 摂取エネルギー全体の20~30% 食塩相当量: 2.0g未満

- ★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は必ず詳細献立表をご確認ください。

今月の地元産

- 【ほうれん草】堀越一仁(大清水)
- 【小松菜・にんじん】堀越一仁(大清水)
- 池上貴之(小菅)
- 【だいこん】渡辺義行(大清水)
- 【れんこん】成田市農業協同組合
- 【米(コシヒカリ)】山口和久(馬場)