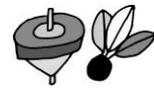


# 1月 予定献立表



令和5年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)
			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	
★献立のテーマ★ 鏡開き献立											
11	水	○	鮭わかめ ごはん	松風焼き もやしのあえもの 白玉雑煮 黒豆	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	840 36.3 17.3 3.3
★献立のテーマ★ 洋食っておいしいよね！											
12	木	○	きなこ 揚げパン	コールスローサラダ つぶつぶコーンポタージュ 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	783 28.5 24.4 3.0
★献立のテーマ★ 中華が生徒を熱くする											
13	金	○	ごはん	枝豆しゅうまい チンジャオロースー 中華風コーンスープ	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	856 34.6 24.8 2.7
★献立のテーマ★ みんな大好き中華料理！！											
16	月	○	キムチ チャーハン	揚げぎょうざ 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	787 25.0 24.1 3.5
★献立のテーマ★ 洋食ランチ！（レストラン風）											
17	火	○	食パン 〔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 元気ヨーグルト	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	804 27.8 30.3 3.4
★献立のテーマ★ バランスよくおいしいごはん											
18	水	○	ごはん 〔わかめふりかけ〕	鮭のマヨネーズ焼き ひじきのサラダ なめこのみそ汁 ウエハース	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 ウエハース	マヨネーズ 油	797 36.5 24.2 2.7
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 手作り焼きプリンタルト	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 カブ油	817 23.8 25.0 2.8
★献立のテーマ★ 和食とはこれでしょ！！											
20	金	○	ごはん	さんまのかば焼き風 和風サラダ さつま汁	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 さつまいも	油 ごま油	844 28.5 28.1 2.4
★献立のテーマ★ ほっかりおいしい和食											
23	月	○	ごはん	とり肉の香味焼き きゅうりの南蛮漬け じゃがいものみそ汁 カルシウムヨーグルト	とり肉 みそ 油あげ	牛乳 わかめ ヨーグルト	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	803 35.7 16.3 2.6
全国学校給食週間 ～昔の給食①～											
24	火	○	セルフ おにぎり 〔のり・ごま塩〕	鮭の塩焼き キャベツのたくあんあえ すいとん汁	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	788 38.1 18.4 3.7
全国学校給食週間 ～昔の給食②～											
25	水	○	ソフトめん	こんにゃくサラダ ミートソース 米粉のマドレーヌ	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	907 33.4 26.7 2.5
全国学校給食週間 ～みんなだいすきカレーライス～											
26	木	○	発芽米 ごはん	うなりくん厚焼きたまご 寒天サラダ（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	876 29.2 24.4 3.0
全国学校給食週間 ～千産千消献立～											
27	金	○	菜の花 ごはん	いわしの竜田揚げごましょうゆ味 のりマヨサラダ さつまいものみそ汁	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	870 28.9 25.0 3.7
★献立のテーマ★ 寒い日にぴったりな献立											
30	月	○	にんじん ピラフ	とり肉のさらさ焼き 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	808 36.4 19.2 3.3
★献立のテーマ★ 洋食たっぷりごはん											
31	火	○	丸割りパン	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	816 32.8 30.7 4.4

**全国学校給食週間** 1/24～1/30

学校給食は、明治22年に山形県の小学校で始まりました。その後、徐々に全国に広まりましたが、戦争で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され栄養不足の子ども達を救いました。これを記念して設けられたのが学校給食週間です。この週間は食べ物大切に、感謝する心を持ち、健康な体をつくる週間となっています。

**三里塚小 6年生献立**

今月は、三里塚小の6年生が考え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きます。ご了承ください。)

★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、食べるの事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。  
お早めに口座へのご入金をお願いします。

学校給食摂取基準（12～14歳）

熱量：830kcal 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：2.5g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）