令和5年　1　月　予　定　献　立　表

成田市学校給食センター（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名 主食	献立名 副食	主な材料とはたらき 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	栄養価 Ｉﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
11	水	○	★鏡開き献立★ ごはん	松風焼き 千草和え 白玉雑煮 だいだいのムース	油揚げ　みそ 鶏肉　なると	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ　もやし 大根　椎茸 長ねぎ　玉ねぎ	米　砂糖 白玉もち パン粉 ムース	ごま ごま油	822 28.8 20.2 2.2
12	木	○	ごはん	揚げぎょうざ フルーツ杏仁豆腐 八宝菜	豚肉　いか えび　うずら卵	牛乳	にんじん チンゲン菜 にら	みかん　ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ もも　しょうが にんにく　ｷｬﾍﾞﾂ きくらげ　白菜 玉ねぎ　たけのこ	米　杏仁豆腐 砂糖　澱粉 小麦粉	油 ごま油	850 30.9 24.1 2.0
13	金	○	食パン （ｷｬﾗﾒﾙｸﾘｰﾑ）	ブロッコリーとかぼちゃのグラタン 青菜のソテー ラビオリトマトスープ	ウインナー 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	江戸菜　トマト にんじん かぼちゃ ブロッコリー	エリンギ　コーン にんにく キャベツ　枝豆 玉ねぎ　レンズ豆	パン　砂糖 小麦粉 パン粉 ｷｬﾗﾒﾙｸﾘｰﾑ	オリーブオイル 油	794 30.8 25.7 3.5
★成田中学校2年E組の生徒さんが考えた献立です★											
16	月	○	ごはん	豚丼の具 ほうれん草ののり和え わかめスープ　豆乳プリン	豚肉　鶏肉 なると　豆腐	牛乳　のり わかめ	ほうれん草	玉ねぎ　しょうが えのき茸 長ねぎ　椎茸	米　砂糖 豆乳プリン	油 ごま油	808 30.2 22.0 2.7
17	火	○	丸パン スライス	ハンバーグデミグラスソース ジャーマンポテト 白菜としめじのミルクスープ	鶏肉　豚肉 ウインナー	牛乳	パセリ にんじん	玉ねぎ　白菜 しめじ	パン　砂糖 じゃが芋 米粉　澱粉	オリーブオイル 生クリーム バター	803 33.5 33.0 3.4
18	水	○	麦ごはん	五目パオズ（2個） 春雨サラダ マーボー豆腐　りんご	ハム　卵　みそ 豆腐　豚肉 鶏肉　えび 高野豆腐	牛乳 ひじき	にんじん にら	きゅうり にんにく しょうが　椎茸 たけのこ　玉ねぎ 長ねぎ　りんご	米　麦　春雨 砂糖　澱粉 小麦粉　パン粉	ごま　油 ごま油	874 33.2 22.9 3.0
★成田中学校2年D組の生徒さんが考えた献立です★											
19	木	○	わかめごはん	ぶりの照り焼き れんこんの金平 豚汁	ぶり　鶏肉 さつま揚げ 豆腐　油揚げ 豚肉　みそ	牛乳 わかめ	にんじん	れんこん　ごぼう 大根　長ねぎ	米　砂糖 里芋	ごま　ごま油 油	829 33.2 26.0 2.8
20	金	○	ツナトマト ペンネ	ほきアーモンドフライ イタリアンサラダ 蒸しケーキ	ツナ ほき　ハム	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ　トマト ピーマン	玉ねぎ　にんにく キャベツ コーン　きゅうり	ペンネ　小麦粉 パン粉 蒸しケーキ	生クリーム オリーブオイル 油　アーモンド	804 33.8 35.7 2.9
23	月	○	ごはん （お魚ふりかけ）	むらさき芋もち マヨおひたし すきやき風煮	ハム　かつお節 牛肉　焼き豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	もやし　長ねぎ 白菜　椎茸	米　麩　砂糖 さつま芋 小麦粉　もち粉 澱粉	油 ごま	864 30.1 26.6 2.2
☆★☆　全国学校給食週間（1月24日から1月30日）　☆★☆											
◇昔の給食◇　昭和２６年ごろの給食を再現しました。アメリカから小麦粉が寄贈され、コッペパン・ミルク（脱脂粉乳）・おかずの完全給食が始まりました。											
24	火	○	コッペパン	野菜コロッケ（ソース） キャベツサラダ 米粉のコーンポタージュ	ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ さやいんげん	キャベツ　コーン きゅうり　玉ねぎ	パン　砂糖 米粉　小麦粉 パン粉 じゃが芋	油　バター 生クリーム	803 25.0 31.6 3.3
◇千産千消献立◇　温暖な気候と豊かな大地に恵まれ、海に囲まれた千葉県では様々な食材がとれます。地元の食材を味わいましょう。											
25	水	○	麦ごはん	いわしのオレンジ煮 ひじきの五目煮 さつま汁 にんじんゼリー	いわし さつま揚げ 大豆　みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	大根　長ねぎ オレンジ	米　麦　砂糖 さつま芋 ゼリー	油	811 27.0 17.3 2.5
◇昔の給食◇　昭和５１年から、米飯給食が始まりました。コッペパンの時代に比べてメニューの種類が増え、カレーライスなどの米飯メニューが人気だったそうです。											
26	木	○	ごはん	アンサンブルエッグ わかめサラダ チキンカレー ヨーグルト	卵　鶏肉 ベーコン	牛乳　わかめ ヨーグルト チーズ	チンゲン菜 にんじん	もやし　キャベツ コーン　玉ねぎ にんにく　りんご	米　じゃが芋 澱粉　小麦粉	油	853 28.6 21.7 2.6
◇昔の給食◇　給食が始まった明治22年ごろの献立を再現しました。当時は「塩むすび・塩ざけ・漬物」という献立だったそうです。											
27	金	○	ごはん （味付けのり）	さけの塩焼き 浅漬け すいとん汁	さけ　鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	キャベツ　大根 ごぼう　長ねぎ	米 小麦粉	ごま	783 31.3 21.8 3.1
◇郷土料理　北海道◇　日本の各地域には、気候や風土、生活の特色を生かした郷土料理があります。北海道の郷土料理「ザンギ」と「どさんこ汁」の給食です。											
30	月	○	ごはん	ザンギ にんじんサラダ どさんこ汁 北海道産牛乳プリン	鶏肉　ツナ 豚肉　みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが　玉ねぎ きゅうり　コーン キャベツ にんにく	米　澱粉　砂糖 じゃが芋 プリン	ごま油 油　バター	829 34.9 23.8 2.4
31	火	○	ごはん	さばの香味ソースがけ スタミナ炒め ワンタンスープ 黒糖ビーンズ	さば　みそ 豚肉　鶏肉 大豆	牛乳	にら　にんじん 小松菜	白菜　玉ねぎ もやし　しょうが にんにく　椎茸 長ねぎ	米　砂糖　澱粉 小麦粉	ごま油　ごま	866 35.1 30.5 2.6

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

★お米は、成田市産こしひかり（1等米）を使用しています。

★11・16・18・20・25・26・30日のデザートは、学校配送です。

１月分の給食口座振替日は2月28日（火）です。お早めに口座への入金をお願いいたします。

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	830kcal	826
たんぱく質：	31.2g(範囲26.9～41.5g)	31.1
脂質：	23.1g(範囲18.4～27.6g)	25.5
食塩相当量：	2.5g以下	2.7

全国学校給食週間

日本の学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。

現在の給食は、栄養バランスのよい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。ぜひ、この機会に家族と給食について話題にしてみてください。