

令和6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		主な材料とはたらき						栄養価	
			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杯 - (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	食塩相当量(g)	
10	水	○	ごはん	さば塩こうじ焼き 切干大根の煮物 白玉汁 だいだいのムース	さば 鶏肉 油揚げ なると	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 大根 しいたけ 長ねぎ	米 砂糖 白玉もち ムース	油	870 32.4 27.8 2.7	
11	木	○	ごはん	ハンバーグ大根おろしソース ひじきとチーズのサラダ 生揚げと野菜の煮物 豆乳プリンタルト	鶏肉 豚肉 生揚げ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん さやいんげん	大根 きゅうり ごぼう たけのこ 玉ねぎ	米 砂糖 里芋 でん粉 タルト	油	913 33.0 32.3 2.8	
12	金	○	ごはん	チヂミ チキンカレー フルーツカクテル	鶏肉 おから	牛乳	にんじん いら	玉ねぎ にんにく りんご みかん 桃 パイナップル	米 米粉 じゃが芋 ゼリー でん粉	油	864 23.8 19.3 1.9	
15	月	○	ごはん	あじアーモンドフライ 青菜のソテー 豚汁 チーズタルト	あじ 鶏肉 豚肉 とつぷ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	コーン 大根 ごぼう 長ねぎ	米 小麦粉 パン粉 チーズタルト	油 オリーブオイル アーモンド	823 30.9 25.4 2.3	
16	火	○	さつまいもパン	肉団子(2個) ブロッコリーサラダ マカロニクリーム煮 りんご	鶏肉	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん チンゲン菜 ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり コーン りんご	パン マカロニ パン粉 さつま芋	油 生クリーム バター	837 33.4 27.6 3.0	
17	水	○	麦ごはん	ぶりの照り焼き ほうれん草ののり和え 豆腐のみそ汁 ヨーグルト	ぶり 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり ヨーグルト	ほうれん草 にんじん 小松菜	えのきたけ 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖	油	812 35.8 23.6 2.3	
18	木	○	五目ごはん	春巻 みそドレッシングサラダ 沢煮椀 あまなつゼリー	豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし コーン ごぼう たけのこ しいたけ 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 春雨 小麦粉 ゼリー でん粉 米粉	油ごま ごま油	875 24.0 30.7 3.6	
19	金	○	ソフト麺	ししゃも磯辺フライ(2尾) ごぼうサラダ カレー南蛮	鶏肉 なると ししゃも 油揚げ	牛乳 あおさ	にんじん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ ごぼう きゅうり	ソフト麺 パン粉 小麦粉 砂糖	ごま 油	889 33.0 28.2 3.1	
22	月	○	ごはん	ポークしゅうまい(2個) ナムル かきたま汁 ムース大福	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし 白菜 長ねぎ 椎茸 玉ねぎ にんにく	米 でん粉 ムース大福 小麦粉 パン粉	ごま	811 28.7 21.0 2.7	
23	火	○	チョコチップ パン	ほうれん草グラタン にんじんのマリネ 豚肉のトマト煮込み ミニチーズデザート	ツナ 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ トマト ほうれん草	玉ねぎ レモン にんにく	パン チョコレート 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 生クリーム バター	873 33.2 34.1 3.4	
24	水	○	給食で旅めぐり「山形県」…山形県の郷土料理の一つ。 大鍋を使って河原で芋煮会などの行事も行われています。		ほき かつお節 牛肉 豆腐 大豆	牛乳 のり	小松菜 にんじん	しめじ 玉ねぎ もやし キャベツ 長ねぎ	米 麦 きび あわ アマランサス 砂糖 里芋 でん粉 じゃが芋	油 ごま ごま油	778 32.5 20.5 2.2	
			五穀ごはん (ぶりかけ)	白身魚きのこソース おかか和え 芋煮								
25	木	○	給食で旅めぐり「広島県」…広島県では瀬戸内の気候や 地形を生かしたレモンの栽培がさかんです。		鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	パセリ アスパラガス にんじん	生姜 レモン 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	オリーブオイル	816 42.4 18.7 2.1	
			ごはん	鶏のレモンソース アスパラポテト 豆と野菜のスープ ヨーグルト								
26	金	○	ごはん	豚丼の具 れんこんサラダ さつま揚げのみそ汁 さつまいもプリン	豚肉 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ れんこん もやし きゅうり 大根 長ねぎ	米 春雨 砂糖 プリン	ごま油 ごま 油	857 30.8 24.9 2.7	
29	月	○	ごはん	里芋コロッケ 野菜のごま和え ぶり大根 麦芽ゼリー	ぶり 豚肉 うすら卵 生揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし しょうが 大根 コーン しいたけ 玉ねぎ	米 里芋 じゃが芋 パン粉 砂糖 ゼリー	油 ごま	859 27.0 23.8 2.5	
30	火	○	きなこ揚げパン	ポークシチュー キャベツサラダ いよかん	きな粉 豚肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン いよかん	パン 砂糖 じゃが芋	油 バター 生クリーム	806 28.2 33.1 2.9	
31	水	○	麦ごはん	親子煮 塩昆布和え 紫芋もち チーズ	鶏肉 卵 高野豆腐 ししゃも	牛乳 昆布 チーズ	グリーンピース にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 小麦粉 紫芋 さつま芋 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	803 29.3 22.4 2.1	

★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。

★お米は成田産コシヒカリ(1等米)を使用しています。

★10、11、15、16、17、18、22、23、25、26、29、30日のデザートは学校配送です。

★成田市学校栄養士会からのお知らせ

地場産物を活用した給食のレシピを、動画で紹介しています。
QRコードより、ぜひご覧ください。(限定公開)



◆次回の給食費の口座
振替(納付)日は
1月31日(水)です
(12月分給食費)

学校給食摂取基準
(基準)

	月平均
熱量: 830kcal	844
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)	25.8
食塩相当量: 2.5g以下	2.6