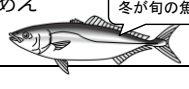
令和6年　

1月　よていこんだてひょう

成田市学校給食センター　玉造分所（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい ふくしょく	おもなざいりょうとはたらき 体をつくるもと たんぱく質	体をつくるもと 無機質	体のちょうしをととのえるもと ビタミン	ビタミン	エネルギーのもと 炭水化物	エネルギーのもと 脂質	栄養価 Iネルギー(kcal) / たんぱく質(g) / 脂質(g) / 食塩相当量(g)
10	水	○	ごはん	ぶりのてりやき ほうれんそうののりあえ しらたまじる だいだいのムース	ぶり とりにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	えのきたけ だいこん しいたけ ながねぎ	こめ さとう しらたまもち ムース	あぶら	646 25.7 18.8 1.9
11	木	○	クロワッサン	ミートグラタン ジュリエンヌスープ　プリン	だいず ぶたにく とりにく	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	たまねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ キャベツ	クロワッサン じゃがいも さとう こむぎこ プリン	あぶら	593 24.9 28.2 2.5
12	金	○	ソフトめん	バンバンジーサラダ にくうどんのしる むらさきいももち	とりにく なると あぶらあげ ぎゅうにく たまご みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん しいたけ ながねぎ きゅうり もやし	ソフトめん さとう さつまいも むらさきいも こむぎこ でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	654 24.1 18.6 2.4
15	月	○	ごもくごはん	ポークしゅうまい（２こ） みそドレッシングサラダ さわにわん	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし コーン ごぼう たけのこ しいたけ ながねぎ たまねぎ	こめ さとう こむぎこ パンこ	ごま あぶら ごまあぶら	645 24.9 21.3 3.1
16	火	○	ごはん	ハンバーグだいこんおろしソース あおなのソテー みそけんちんじる ミニチーズデザート	とりにく ぶたにく なまあげ みそ	牛乳 ヨーグルト チーズ	こまつな にんじん さやいんげん	だいこん コーン ごぼう たけのこ たまねぎ ながねぎ	こめ さとう でんぷん	オリーブオイル あぶら ごまあぶら	729 29.5 27.4 2.7
17	水	○	むぎごはん	いかのてりやき チキンカレー フルーツカクテル	いか とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく りんご みかん もも パイナップル	こめ むぎ じゃがいも ナタデココ ゼリー	あぶら	707 27.1 15.1 2.2
18	木	○	チョコチップパン	あじアーモンドフライ コールスローサラダ はくさいのクリームに	あじ とりにく	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ はくさい ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	パン こめこ チョコレート こむぎこ ぱんこ	あぶら バター なまクリーム アーモンド	709 27.7 28.1 2.3
19	金	○	ごはん	さばしおこうじやき きりぼしだいこんのにもの とうふとわかめのみそしる りんごゼリー	さば とりにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが だいこん ながねぎ	こめ さとう ゼリー	あぶら	705 28.7 24.5 2.7
22	,月	○	ごはん	にくみそどんのぐ ナムル かきたま汁　きなこプリン	ぶたにく みそ たまご とうふ	牛乳 わかめ	こまつな ほうれんそう にんじん	たけのこ たまねぎ もやし はくさい ながねぎ しいたけ	こめ さとう でんぷん プリン	ごまあぶら ごま	639 25.3 21.0 2.9
23	火	○	ごはん	さわらさいきようやき ひじきのマリネ とんじる みかんゼリー	さわら ぶたにく とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	きゅうり だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さとう ゼリー	あぶら	626 28.3 16.9 2.1
24	水	○	❁全国学校給食週間❁	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。 ごこくごはん（ごましお）：しろみさかなきのこソース おかかあえ　**いもに**	ほき かつおぶし ぎゅうにく とうふ	牛乳	こまつな にんじん	しめじ たまねぎ もやし キャベツ ながねぎ	こめ さとう きび あわ アマランサス さといも でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	610 27.3 16.5 2.5
25	木	○		ちょっと昔、昭和時代によく出た給食を再現 コッペパン（いちごジャム）：ハムカツ キャベツサラダ ポークビーンズ	だいず ぶたにく ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう ジャム ぱんこ こむぎこ	あぶら	656 26.4 23.0 2.9
26	金	○		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。 ごはん：とりにくの**レモンソース** アスパラとポテトのソテー やさいスープ　ヨーグルト	とりにく	牛乳 ヨーグルト	アスパラガス パセリ にんじん ほうれんそう	にんにく レモン たまねぎ キャベツ コーン	こめ さとう でんぷん じゃがいも	オリーブオイル	611 28.8 12.7 1.9
29	月	○		ごはん：ぶたどんのぐ さつまいもじる あまざけむしパン 成田のお酒「長命泉」のお酒屋さんのこうじ甘酒使って	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ながねぎ いちご	こめ はるさめ さとう さつまいも こむぎこ	ごまあぶら あぶら	692 25.9 15.7 2.5
30	火	○		ごはん：さといもコロッケ やさいのごまあえ ぶりだいこん 冬が旬の魚 	ぶり ぶたにく うずらたまご なまあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし しょうが たまねぎ コーン しいたけ だいこん	こめ さといも じゃがいも さとう ぱんこ こむぎこ	あぶら ごま	681 23.9 23.1 2.3
31	水	○	むぎごはん	おやこに しおこんぶあえ ぽんかん　チーズ	とりにく こうやどうふ たまご	牛乳 こんぶ チーズ	グリンピース にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり ぽんかん	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	650 27.8 20.3 2.2

★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。
★10，11，16，19，22，23，26日のデザートと１１日のクロワッサンは学校配送です。

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	660
たんぱく質：	24.4g(範囲21.1～32.5g)	26.6
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	20.7
食塩相当量：	2.0g以下	2.4

§ 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。
左記QRコードより、ぜひご覧ください。（限定公開）

成田の給食

◆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）
口座への入金をお願いいたします。