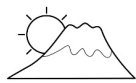


令和6年



1 月 予 定 献 立 表



成田市学校給食センター下総分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	管 スプ フォ ーン ク	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		I礼記 - (kcal)			
						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	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
10	水	○	スプ	麦ごはん	カラフルサラダ ハッシュドビーフ りんご	ハム 牛肉	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン グリル TM -ス 玉ねぎ りんご しめじ マッシュルーム にんにく レモン	米 麦 砂糖	オリーブオイル バター 生クリーム 油	803	29.2	19.0	2.4
11	木	○	箸	ごはん	ぶりの照り焼き ほうれん草ののり和え 紅白しらたま汁 いちごヨーグルト☆	ぶり 油揚げ	牛乳 のり ヨーグルト	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが えのきたけ 大根 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉 白玉もち	油	849	31.8	24.1	2.2
12	金	○	箸	ごはん	ガイヤーン チンジャオロースー とうふチゲスープ	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	にんにく 長ねぎ たけのこ しょうが もやし えのきたけ 白菜	米 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま油	780	42.9	23.0	3.2
15	月	○	箸	ごはん	さばのカレー焼き にんじんしりしり さつま汁 ひとくちぶどうゼリー（2こ）	さば ツナ たまご ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが キャベツ 大根 長ねぎ	米 砂糖 さつまいも ゼリー	ごま ごま油	818	35.4	23.4	2.8
16	火	○	スプ	揚げパン	ブロッコリーのサラダ 白菜のクリーム煮	とり肉	牛乳 チーズ スキムミルク	ブロッコリー にんじん パセリ	きゅうり コーン 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム	パン 砂糖 米粉	油 バター 生クリーム	847	28.9	35.8	3.0
17	水	○	スプ	麦ごはん	ぶた丼 すまし汁 ぼんかん	ぶた肉 なた とうふ	牛乳	小松菜 にんじん	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ ぼんかん	米 麦 砂糖	油	816	31.4	22.0	2.9
18	木	○	箸	ごはん	うなりくん厚焼たまご こまつなマヨネーズ和え 肉じゃが	たまご ツナ ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん いんげん	コーン 玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	マヨネーズ 油	864	31.0	26.1	2.5
19	金	○	箸	ごはん	えびシュウマイ（2こ） ちりめんじゃこサラダ 大根のオイスターソース煮	とり肉 生揚げ えび たら	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん 絹さや	キャベツ 大根 しいたけ にんにく 玉ねぎ しょうが	米 小麦粉 砂糖 パン粉	ごま ごま油 油	801	32.0	23.7	2.6
22	月	○	スプ	麦ごはん	ポパイソテー チキンカレー いちご（2こ）	ウインナー とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	コーン 玉ねぎ にんにく りんご いちご	米 麦 じゃがいも	バター 油	847	28.2	23.2	2.3
23	火	○	箸	ごはん	手作りキャベツメンチカツ （ソース） 五目きんぴら 大根のみそ汁	ぶた肉 牛肉 たまご みそ さつま揚げ とうふ 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ ごぼう しいたけ 大根 えのきたけ 白菜	米 小麦粉 砂糖	油 ごま	834	32.0	27.0	2.4
24	水	○	箸	ごはん （おにぎり用 のり）	鮭の塩焼き つぼ漬け和え すいとん汁 給食週間ミルクプリン	鮭 とり肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 長ねぎ	米 すいとん ミルクプリン	ごま	789	34.3	19.6	2.8
25	木	○	箸	ソフト麺☆	さつまいもの天ぷら（2こ） 菜の花のごま和え 五目うどんの汁	とり肉 油揚げ なた	牛乳	菜の花 ほうれん草 にんじん 小松菜	玉ねぎ しいたけ 長ねぎ	ソフト麺 さつまいも 小麦粉 砂糖	油 ごま	868	30.3	20.3	2.6
26	金	○	スプ	チキンライス	うすやきたまご（ケチャップ） 野菜たっぷりポトフ フルーツポンチ	とり肉 たまご ぶた肉 ウインナー うすら卵	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム コーン かぶ キャベツ みかん パイン もも りんご パナナ	米 じゃがいも サイダー	バター	844	32.1	25.0	2.9
29	月	○	箸	切りこぶ ごはん	いわしの梅煮 れんこんのバターしょうゆ炒め 豆乳入り豚汁	とり肉 油揚げ いわし ベーコン ぶた肉 とうふ みそ 大豆	こんぶ 牛乳	にんじん 小松菜	しいたけ れんこん エリンギ 大根 長ねぎ 梅	米 麦 砂糖 さつまいも	油 バター	806	36.0	24.8	3.3
30	火	○	スプ	黒糖パン☆	肉団子（2こ） ごぼうサラダ つぼ焼ききごシチュー	とり肉 たまご	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり 玉ねぎ しめじ マッシュルーム	パン 米粉	油 生クリーム	812	29.7	27.9	3.4
31	水	○	箸	麦ごはん	とり肉のから揚げ（2こ） ひじきの五目煮 かきたま汁	とり肉 大豆 ちくわ 油揚げ たまご とうふ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	しょうが にんにく 枝豆 白菜 長ねぎ しいたけ	米 麦 片栗粉 砂糖	油	889	38.0	30.7	2.7

・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。

☆印のメニューは学校に直接配送されます。

米・さつまいも・れんこん・豚肉は、成田産（下総地区・大栄地区）です。



★★★ 全国学校給食週間 ★★★

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。期間中、地場産物をたくさん取り入れた献立や明治22年ごろの給食を再現した献立などを実施します。

「食」について考える一週間です。正しい知識を持ち、豊富にある食物の中から食品を選択できるようになってもらいたいです。自然の恵みを感じ、また感謝しながら楽しく食べましょう！

この機会に、ご家庭でも学校給食について、改めて話をしてみたいでしょうか。



12月分の給食費振替日は、1月31日（水）です。お早目に口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準 （中学校）		月平均
熱量： 830kcal		829
たんぱく質： 31.2g(範囲26.9~41.5g)		32.7
脂質： 23.1g(範囲18.4~27.6g)		24.7
食塩相当量： 2.5g以下		2.8