



# 1月 よていこんだてひょう



令和6年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちようしをととのえるもと			エネルギーのもと	
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
10	水	○	鏡開き献立 さけわかめごはん	まつかぜやき もやしのあえもの しらたまそうに くらまめ	とり肉 卵 みそ なた 黒豆 鮭	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	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	681 30.4 15.6 2.8
★献立のテーマ★ おしゃれな洋食!					三里塚小6年1組						
11	木	○	しよくパン 〔いちごジャム〕	ハンバーグデミグラスソース ツナサラダ コンソメスープ	とり肉 ぶた肉 ツナ パーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	しめじ きゅうり マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ はくさい コーン	パン さとう じゃがいも ジャム	油 ドレッシング	669 27.2 26.8 3.0
★献立のテーマ★ みんなで食べよう!!和食メニュー					三里塚小6年2組						
12	金	○	きのこごはん	とりにくのごまつけやき わふうサラダ さといものみそしる にんじんゼリー	とり肉 油あげ みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草	しめじ しいたけ えのきたけ ねぎ	米 麦 さとう 里いも	ごま油 ゼリー	631 31.2 18.3 3.3
★献立のテーマ★ とってもおいしい和食料理					三里塚小6年2組						
15	月	○	ごはん 〔あじつかけのり〕	さけのごまみそやき きゅうりのなんばんづけ すましじる	鮭 みそ とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳 のり わかめ	にんじん	きゅうり ねぎ しいたけ えのきたけ	米 さとう	ごま油	616 29.5 18.6 2.0
★献立のテーマ★ 私の大好きなもの					三里塚小6年2組						
16	火	○	きなこあげパン	ポテトサラダ つぶつぶコーンポタージュ いちご	きな粉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	きゅうり 玉ねぎ コーン いちご	パン さとう じゃがいも	油 マヨネーズ	648 23.1 21.3 2.3
17	水	○	にんじんピラフ	とりにくのごまみそやき ひじきのマリネ ABCスープ	ツナ とり肉 ハム	牛乳 チーズ ひじき	にんじん 黄パプリカ	マッシュルーム コーン きゅうり 玉ねぎ キャベツ	米 麦 さとう 小麦粉 マカロニ	油 ごまバター	651 30.2 20.3 3.3
★献立のテーマ★ おいしい和食					三里塚小6年1組						
18	木	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ごまじゃこサラダ なめこのみそしる カルシウムヨーグルト	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	こまつな	りんご キャベツ きゅうり なめこ だいこん ねぎ	米	ごま油	683 30.7 24.1 2.3
19	金	○	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 てづくりやきプリンタルト	ハム 卵 パーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ えだ豆 コーン	米 さとう じゃがいも タルト	油 アーモンド オリーブ油	684 20.5 23.5 2.4
★献立のテーマ★ ビタミンたっぷりこんだて					三里塚小6年2組						
22	月	○	ごはん	ぶたにくのりんごソース ピーナッツあえ とうふとわかめのみそしる	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	りんご キャベツ もやし ねぎ えのきたけ	米 さとう	ピーナッツ	673 28.0 25.2 2.8
★献立のテーマ★ 定番の中華					三里塚小6年1組						
23	火	○	ごはん	いかのチリソースかけ チンジャオロースー わかめスープ カルてつヨーグルト	いか ぶた肉 とうふ なた	牛乳 わかめ ヨーグルト	ピーマン	玉ねぎ たけのこ ねぎ えのきたけ	米 さとう でん粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	684 31.2 17.9 3.0
全国学校給食週間 ～昔の給食①～					学校給食はお弁当を持ってこなくていい児童のために明治22年に山形県で始まりました。当時の給食「おにぎり・塩鮭・菜の漬物」にちなんで献立です。						
24	水	○	セルフおにぎり 〔のり・ごましお〕	さけのしおやき キャベツのたくあんあえ すいとんじる	鮭 とり肉 なた かつお節	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	622 30.7 15.8 3.1
全国学校給食週間 ～昔の給食②～					ソフト麺は1960年代に、当時パンのみだった給食の主食を増やそうと、学校給食用に開発された日本特有の麺です。						
25	木	○	ソフトめん	こんにやくサラダ ミートソース こめこのマドレーヌ	ぶた肉 とり肉 大豆 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト	きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ マッシュルーム	ソフトめん 米粉 はちみつ	ドレッシング 油 バター	762 28.5 23.6 2.1
全国学校給食週間 ～みんなだいすきカレーライス～					1976年頃から、主食でごはんが食べられるようになりました。カレーライスは今も昔も人気メニューの1つです。						
26	金	○	はつがまいごはん	うなりくんあつやきたまご かんてんサラダ(ドレッシング) ポークカレー	卵 ぶた肉	牛乳 わかめ 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	716 25.5 22.1 2.6
全国学校給食週間 ～千産千消献立～					成田市、千葉県でとれる食材を多く使った千産千消献立です。						
29	月	○	なのはなごはん	いわしのたつたあげごましょうゆあじ のりマヨサラダ さつまいものみそしる	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 でん粉 さとう さつまいも	油 ごま マヨネーズ	689 23.6 21.6 3.1
全国学校給食週間 ～調理員さんのおすすめ献立～					調理員さんがみんなに食べてもらいたいおすすめ献立です♪						
30	火	○	パエリア	とりにくのマーマレード焼き コールスローサラダ パスタスープ ひとくちりんごゼリー	とり肉 えび いか ツナ ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん いんげん	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム しめじ はくさい コーン	米 麦 ゼリー マールドジャム マカロニ	バター 油 マヨネーズ	652 34.5 17.5 3.2
★献立のテーマ★ 和食たくさんおいしいな					三里塚小6年2組						
31	水	○	ごはん	さばのゆずみそに ブロッコリーのかつおぶしあえ いもちじる みかん	かつお節 とり肉 さば みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ だいこん ねぎ ごぼう しいたけ みかん	米 さとう いもち	ごま油	681 24.3 19.3 2.0

## 全国学校給食週間

1月24日～30日までは、「全国学校給食週間」です。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、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。この期間を通して、改めて食と健康について、家族みんなで考える1週間にしてほしいと思います。



### 献立を考えました

今月は、三里塚小の6年生が考えてくれ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いたものもあります)

#### ★6年生の感想より★

- ・栄養バランスのことをしっかり考えてくれて、ありがたいなと思った。
- ・食べる人の気持ちを考えることが大切だとわかった。
- ・栄養バランスとおいしさの両立など、考える人の苦労がわかった。

#### ●お知らせ●

次回の給食費の口座振替(納付)日は、**1月31日**です。(12月分給食費)お早めにお口座へのご入金をお願いします。



### 学校給食摂取基準(8～9歳)

熱量: 650kcal 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: 2.0g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・小松菜】  
堀越一仁(大清水)・木内忍(本城)  
【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)

