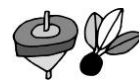




1月 予定献立表



令和6年

本城小学校共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
			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	
10	水	○	鏡開き献立 鮭わかめ ごはん	松風焼き もやしのあえもの 白玉雑煮 黒豆	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	840 36.3 17.3 3.3
★献立のテーマ★ おしゃれな洋食！					三里塚小6年1組						おすすめポイント！いろいろよく考えました。
11	木	○	食パン (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 ベーコン	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	833 33.2 31.9 3.7
★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						おすすめポイント！旬の食べ物を使い、アレルギーの食材を少なくしました。
12	金	○	きのこごはん	とり肉のごまつけ焼き 和風サラダ 里いものみそ汁 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 ゼリー	ごま 油	805 39.8 22.5 3.9
★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						おすすめポイント！五大栄養素をバランスよく入れました。
15	月	○	ごはん (味つけのり)	鮭のごまみそ焼き きゅうりの南蛮漬け すまし汁	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 ごま油	800 38.0 22.4 2.5
★献立のテーマ★ 私の大好きなもの					三里塚小6年2組						おすすめポイント！ボリューム満点！！
16	火	○	きなこ 揚げパン	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	804 27.8 25.3 2.9
17	水	○	にんじん ピラフ	とり肉のさらさ焼き ひじきのマリネ ABCスープ セノビーゼリー	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 ゼリー マカロニ	油 ごま バター	836 38.1 23.6 3.9
★献立のテーマ★ おいしい和食					三里塚小6年1組						おすすめポイント！いろいろな栄養が取れるところです。
18	木	○	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き ごまじゃこサラダ なめこのみそ汁 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 ごま油	867 37.9 29.2 2.7
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 手作り焼きプリンタルト	ハム 卵 ベーコン	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	817 23.8 25.0 2.8
★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						おすすめポイント！ピーナッツあえてビタミンがたくさんとれます。
22	月	○	ごはん	ぶた肉のりんごソース ピーナッツあえ とうふとわかめのみそ汁	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	861 35.1 30.7 3.4
★献立のテーマ★ 定番の中華					三里塚小6年1組						おすすめポイント！ビタミンを多く入れました。
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 カル鉄ヨーグルト	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	837 36.7 20.1 3.6
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)	鮭の塩焼き キャベツのたくあんあえ すいとん汁	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	795 38.5 18.5 3.7
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	こんにゃくサラダ ミートソース 米粉のマドレーヌ	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	906 33.4 26.6 2.5
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	○	発芽米 ごはん	うなりくん厚焼きたまご 寒天サラダ（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	876 29.2 24.2 3.0
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	○	菜の花 ごはん	いわしの竜田揚げごましょうゆ味 のりマヨサラダ さつまいものみそ汁	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	870 28.9 25.0 3.7
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	とり肉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 マーマレード マカロニ	バター 油 マヨネーズ	824 42.8 20.0 3.8
★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						おすすめポイント！野菜がたくさんで健康的です。
31	水	○	ごはん	さばのゆずみそ煮 ブロッコリーのかつおぶしあえ いももち汁 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 いももち	ごま油	839 28.3 21.6 2.4

全国学校給食週間 1/24～1/30

学校給食は、明治22年に山形県の小学校で始まりました。その後、徐々に全国に広まりましたが、戦争で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され栄養不足の子ども達を救いました。これを記念して設けられたのが学校給食週間です。この週間は食べ物を大切に、感謝する心を持ち、健康な体をつくる週間となっています。

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)お早めに口座へのご入金をお願いします。

学校給食摂取基準(12～14歳)

熱量：830kcal 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：2.5g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)