令和6年　1月　よていこんだてひょう

成田市美郷台小共同調理場（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		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 エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) / 脂質(g) / 食塩相当量(g)
10	水	○	むぎごはん	なりたのパリパリれんこんチップス みさとオリジナルカレー オレンジ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	れんこん しょうが にんにく たまねぎ セロリ オレンジ	こめ こむぎこ おおむぎ	なたねあぶら サラダあぶら バター	679 20.6 22.0 2.1
11	木	○	バターロール	ミートボールシチュー こめこのバナナケーキ（ごまあぶらいり） こんにゃくサラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム ながねぎ バナナ きゅうり キャベツ	パン でんぷん じゃがいも こむぎこ こめこ グラニューとう はちみつ こなざとう	バター サラダあぶら ごまあぶら	687 20.4 28.9 2.2
12	金	○	ごはん	みさとダンシングいかカツ みそけんちんじる ツナとやさいのごまあえ のりのつくだに	いか たまご とりにく とうふ みそ ツナ　たら	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん こまつな ブロッコリー	だいこん ごぼう ながねぎ もやし	こめ でんぷん しおこうじ パンこ さといも きびざとう	なたねあぶら ごま	648 29.4 17.7 3.0
15	月	○	むぎごはん	ぶりみそづけフライ スタミナなっとうあえ どさんこじる ミルメークコーヒー	ぶり　なっとう かつおぶし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん にら こまつな	キャベツ もやし たまねぎ　コーン	こめ　おおむぎ じゃがいも ミルメークコーヒー	なたねあぶら バター	687 25.5 17.9 1.7
16	火	○	ツイストパン	ほたてとカリフラワーのグラタン カレーポトフ ころころさつまいもサラダ てづくりブルーベリージャム	ほたて ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん	カリフラワー たまねぎ　キャベツ セロリ きゅうり ブルーベリー　レモン	パン パンこ じゃがいも さつまいも さとう	サラダあぶら バター	594 21.7 23.5 2.4
17	水	○	ごはん	えどふうからあげ（のり） なめたけに もちいりとんじる ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン	とりにく かつおぶし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん こまつな	しょうが にんにく えのきたけ だいこん ごぼう ながねぎ	こめ でんぷん きびざとう トック　さといも ひとくちいちご ぎゅうにゅうプリン	なたねあぶら ごまあぶら	662 25.2 15.8 2.1
18	木	○	ソフトめん	あっさりミートソース こんにゃくサラダ てづくりココアむしパン	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	にんにく たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ	ソフトめん とうもろこし こむぎこ きびざとう チョコチップ	バター	685 23.5 18.5 2.3
19	金	○	ごはん	すぶた てづくりふりかけ かたぬきチーズ	ぶたにく うずらたまご かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ ちりめん	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	こめ でんぷん きびざとう	なたねあぶら サラダあぶら ごま ごまあぶら	684 28.6 23.8 2.5
22	月	○	ごはん	いかぺったん ほうれんそうのわふうサラダ ぐだくさんみそしる ウエハースチョコレート	たまご いか かつおぶし ぶたにく とうふ みそ にぼし	ぎゅうにゅう あおのり きざみのり	ほうれんそう にんじん	コーン キャベツ ながねぎ しょうが えのきたけ だいこん	こめ こむぎこ やまいも さとう さといも ウエハース	なたねあぶら サラダあぶら	635 21.6 18.1 2.1
23	火	○	ごはん	はんぶんおつきさまあげぎょうざ のりマヨサラダ きのこけんちんじる いちごのおいわいケーキ	ぶたにく ゼラチン かまぼこ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう きざみのり	にら ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ しょうが にんにく ながねぎ れんこん だいこん ごぼう しいたけ えのきたけ なめこ	こめ ぎょうざのかわ こむぎこ ケーキ	ごまあぶら なたねあぶら ごま マヨネーズ	689 23.8 20.5 1.6
1/24から1/30は全国学校給食週間（ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん）です。たべもののことをかんがえるしゅうかんです。											
24	水	○	ひつまぶしごはん	あつやきたまご（うなりくん） かぶサラダ すましじる	うなぎ たまご とうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ かぶ コーン ながねぎ	こめ きびざとう さとう	サラダあぶら	623 19.3 18.3 2.9
25	木	○	きなこあげパン	たれつきにくだんご(低1こ高2こ) カレーポトフ かりかりスィートポテトサラダ	きな粉 ぶたにく ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ きゅうり	パン きびざとう じゃがいも さつまいも でんぷん	なたねあぶら	611 24.0 26.5 2.3
26	金	○	ちばのめぐみごはん（きざみのり）	ちばのめぐみいわしどんのぐ ちばのめぐみじる マヨしょうゆおひたし いちご	いわし ぶたにく とうふ みそ ハム かつおぶし かえりにぼし	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん ほうれんそう	れんこん だいこん もやし いちご　ごぼう	こめ さつまいも きびざとう でんぷん さといも	ごま なたねあぶら サラダあぶら マヨネーズ	656 25.4 19.4 2.3
29	月	○	ひじきごはん	ほたていりにくしゅうまい かきたまじる オレンジ	とりにく あぶらあげ ぶたにく ほたて たまご とうふ なると	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん みずな	ごぼう しいたけ たまねぎ　しょうが オレンジ	こめ きびざとう でんぷん しゅうまいのかわ	ごま ごまあぶら	610 22.8 16.5 1.6
30	火	○	ごはん	こいするぶたブルーベリーソースかけ ミネストローネ かりかりあおのりおまめさん	ぶたにく たまご ベーコン だいず ひよこまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん トマト なのはな	ブルーベリー たまねぎ　セロリ にんにく	こめ しおこうじ こめこ　こむぎこ パンこ　とうもろこし じゃがいも でんぷん	なたねあぶら	714 28.8 20.1 2.1
31	水	○	おこげ	おこげのちゅうかあん とりにくペキンダックソース ちゅうかサラダ キャラメルあげパン	ぶたにく いか えび うずらたまご とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ　しいたけ たけのこ はくさい きゅうり もやし	おこげ きびざとう　でんぷん しおこうじ　はちみつ マロニー　さとう パン ミルメークキャラメルこ	サラダあぶら ごまあぶら なたねあぶら	573 34.8 23.0 2.9

★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。

●学配は11日のパン，16日のパン，18日のソフトめんです。

◆1月の給食費の振替日は2/29です。

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	652
たんぱく質：	24.0g(範囲21.1～32.5g)	24.7
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	20.7
食塩相当量：	2.0g以下	2.3