



日	曜日	牛乳	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		1杯 [*] -(kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	食塩相当量(g)	
8	水	○	麦ごはん	松風焼き さんびらごぼう 白玉雑煮 だいだいのババロア	さつまあげ 鶏肉 なた みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ しいたけ 玉ねぎ しょうが	米 麦 砂糖 白玉 ババロア パン粉	ごま ごま油	818 30.7 15.5 2.7	
9	木	○	わかめごはん	いかの磯香天ぷら れんこんと菜の花のごま和え 生揚げと野菜のうま煮	いか 豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ あおさ	にんじん さやいんげん 菜の花	れんこん コーン 大根 たけのこ	米 砂糖 里芋 でんぷん 小麦粉	油 ごま	851 33.7 25.4 3.0	
10	金	○	黒糖パン	トマトミートオムレツ イタリアンサラダ 米粉シチュー アセロラゼリー	卵 ハム 鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも 米粉 セリー	油	856 34.7 30.6 3.4	
14	火	○	ごはん	ししゃも胡麻フライ（2個） おかか和え 親子煮	かつおぶし 鶏肉 卵	牛乳 ししゃも	ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま	841 40.1 25.9 2.9	
15	水	○	麦ごはん	チキンナゲット（2個） コーンサラダ ポークカレー	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが 玉ねぎ りんご	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でんぷん	油	893 30.8 27.2 2.8	
16	木	○	ごはん	春巻 チンジャオロースー 春雨スープ	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳	ピーマン パプリカ にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ キャベツ	米 砂糖 でんぷん はるさめ 小麦粉 米粉	油 ごま油	839 29.0 26.8 2.3	
17	金	○	ソフト麺	チーズかまぼこ のりマヨサラダ 肉うどん汁	たら いとよりだい 豚肉 油あげ 卵	牛乳 のり チーズ	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ れんこん 大根 長ねぎ	ソフト麺 砂糖 でんぷん	ごま マヨネーズ 油	785 32.2 21.5 3.4	
20	月	○	ごはん	ねぎ入り卵焼き 塩昆布和え 肉じゃが 牛乳プリン	卵 豚肉	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 プリン でんぷん	ごま ごま油 油	802 25.7 18.0 2.3	
21	火	○	ごはん	にらまんじゅう 中華和え マーボー豆腐	ハム 豆腐 豚肉 大豆 みそ すけそうだら	牛乳 わかめ	にんじん にら	きゅうり もやし にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ しいたけ	米 砂糖 でんぷん 小麦粉	ごま油 油	802 29.7 24.1 2.9	
22	水	○	麦ごはん	あじの磯辺フライ 切干大根の煮物 むらくも汁	あじ さつまあげ 油あげ 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 あおさ	にんじん 小松菜	大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 マロニー でんぷん パン粉 小麦粉	油 ごま油	843 32.0 24.0 2.3	
23	木	○	丸パンスライス	ハンバーグトマトソースがけ ビーンズサラダ キャロットポタージュ	鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも 米粉	油	857 35.4 36.0 3.4	
★成田中学校2年B組の生徒さんが考えてくれた献立です。「冬の旬を集めました」												
24	金	○	ごはん	ぶりの照り焼き ごま和え ぬく汁 チーズタルト	ぶり 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 里芋 タルト	ごま ごま油	860 31.4 28.1 2.1	
★成田中学校2年B組の生徒さんが考えてくれた献立です。「栄養バランスをよく考えた給食にしました」												
27	月	○	ごはん	さばのみそ煮 きゅうりの酢のもの 豚汁	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり 大根 長ねぎ	米 砂糖 さつまいも	油	830 29.4 26.4 3.0	
★成田中学校2年D組の生徒さんが考えてくれた献立です。「バランスの取れた献立です」												
28	火	○	ごはん	豚肉のしょうが焼き グリーンサラダ ABCマカロニスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー チンゲン菜 にんじん	しょうが にんにく きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 マカロニ じゃがいも	油	830 31.7 26.5 2.3	
◇昔の給食◇ 給食が始まった明治22年の献立を再現しました。当時は「おにぎり・塩鮭・漬物」という献立だったそうです。												
29	水	○	麦ごはん (味付けのり)	鮭の塩焼き 浅づけ すいとん汁	鮭 鶏肉 油あげ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 小麦粉	ごま	789 33.7 19.1 2.5	
★成田中学校2年D組の生徒さんが考えてくれた献立です。「人気のメニューでバランスの取れた献立！」												
30	木	○	コッペパン	鶏肉のからあげ コールスローサラダ ミネストローネ チーズ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン でんぷん じゃがいも マカロニ 砂糖	ごま油 油	805 38.3 32.4 3.8	
31	金	○	ごはん	えびしゅうまい（2個） スタミナ炒め トックのスープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 えび たら	牛乳 ヨーグルト	にら にんじん チンゲン菜	白菜 玉ねぎ しょうが にんにく 大根 長ねぎ	米 砂糖 トック パン粉 小麦粉	ごま油	854 34.3 18.3 2.5	
★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。										学校給食摂取基準 (基準)		月平均
★お米は成田市産コシヒカリを使用しています。										熱量：830kcal		833
★8・10・20・24・31日のデザートは学校配送です。										たんぱく質：31.2g(範囲26.9~41.5g)		32.5
◆◇12月分給食費の口座振替日(納付日)は1月31日です◆◇										脂質：23.1g(範囲18.4~27.6g)		25.0
1月24日から30日までは全国学校給食週間です。 毎日の給食に感謝して食べましょう！ 今年度は成田中学校の2年生が考えてくれた 献立や、昔の給食が登場します。お楽しみに♪										食塩相当量：2.5g以下		2.8