

日	曜日	牛乳	はし スプ フォ ーク	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価	
				しゅしょく	ぶくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I類* - (kcal)
						たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質 (g)
												脂質 (g)
8	水	○	スプ	むぎごはん	チーズオムレツ フレンチサラダ ハッシュドビーフ	たまご きゅうにく	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく グリルベ-ス	こめ むぎ さとう	あぶら バター なまクリーム	690 25.4 21.4 2.2
9	木	○	スプ	ごはん	ガイヤーン ジャージャンドウフ わかめスープ	とりにく ぶたにく なまあげ みそ なると	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく ながねぎ キャベツ たけのこ しいたけ しょうが	こめ さとう かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら	665 33.9 23.6 2.6
10	金	○	はし	ごはん	ぶりのてりやき ほうれんそうののりあえ こうはくしらたまじる いちごヨーグルト☆	ぶり あぶらあげ	牛乳 のり ヨーグルト	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが えのきたけ だいこん ながねぎ	こめ さとう かたくりこ しらたまもち	あぶら	688 26.7 20.2 1.9
14	火	○	はし	ごはん	とうふハンバーグ ツナとやさいのあえもの インドに	とりにく とう ふ たまねぎ ツナ ぶたにく うすらたまご さつまあげ	牛乳	こまつな にんじん いんげん	もやし たまねぎ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	660 28.4 19.6 2.3
15	水	○	スプ	むぎごはん	ぶたどんのぐ よしのじる ぼんかん	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ だいこん ながねぎ しいたけ ぼんかん	こめ むぎ さとう さといも かたくりこ	あぶら	647 24.7 17.4 2.1
16	木	○	スプ	にんじん ピラフ	もやしとハムのサラダ はくさいのクリームに てづくりチョコバナナマフィン	ツナ ハム とりにく たまご	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	マッシュルーム コーン もやし きゅうり たまねぎ はくさい バナナ レモン	こめ さとう こめこ こむぎこ チョコレート	バター あぶら なまクリーム	730 25.3 25.9 2.9
17	金	○	はし	ごはん	さばのオレンジソースに にくやさいため わかめのみそしる	さば ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	オレンジ しょうが キャベツ たまねぎ ながねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	670 30.1 20.6 2.5
20	月	○	はし	ごはん	やさいコロック（ソース） こまつなマヨネーズあえ だいこんのみそしる	ツナ とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん いんげん	コーン たまねぎ だいこん えのきたけ はくさい	こめ パンこ じゃがいも こむぎこ	あぶら マヨネーズ	674 20.1 24.7 2.2
21	火	○	スプ	てづくりチリ ホットドック	ごぼうサラダ はくさいとベーコンのスープ	フランクフルト ぶたにく ベーコン	チーズ 牛乳	トマト にんじん	たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり セロリー はくさい	パン さとう	あぶら ごま	655 26.5 32.1 2.8
22	水	○	スプ	むぎごはん	こんにゃくサラダ ポークカレー いちご（2こ）	ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん	きゅうり たまねぎ にんにく りんご いちご	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	669 22.8 18.8 2.2
23	木	○	スプ	ごはん	あげぎょうざ（1こ職2こ） だいこんのオイスターソースに フルーツヨーグルト	とりにく ぶたにく なまあげ	牛乳 ヨーグルト クリームチーズ	にんじん きぬさや にら	キャベツ だいこん しいたけ 長ねぎ にんにく しょうが パイン みかん もも バナナ	こめ こむぎこ さとう	あぶら	664 22.9 22.7 1.2
24	金	○	はし	ごはん （おにぎりのり）	さけのしおやき つぼづけあえ てづくりこめこのすいとんじる 給食しゅうかんミルクプリン	さけ とりにく あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ながねぎ	こめ こめこ こむぎこ ミルクプリン	ごま	648 28.2 17.5 2.0
27	月	○	はし	きりこんぶ ごはん	成田産のあまいさつまいも、菜の花は千葉県の花で、房州地方の特産品です。千葉県は、農業と漁業が盛んなおかげで、おいしい食材がたくさんあります。 うなりくんあつやきたまご うのはなのごまあえ ふるさとじる	とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく とうふ みそ	こんぶ 牛乳	にんじん なのはな ほうれんそう こまつな	しいたけ だいこん	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら ごま	628 26.2 18.9 2.5
28	火	○	スプ	テーブル ロール☆	揚げたささみにさっぱり味のレモンソースをかけました。今が旬のブロッコリーのサラダ。米粉でとろみをつけたシチューは、体が温まりますね。 とりささみのレモンソース ブロッコリーのサラダ こめこのクリームシチュー	とりにく	牛乳 チーズ スキムミルク	ブロッコリー にんじん	レモン きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム	パン さとう かたくりこ じゃがいも こめこ	あぶら バター なまクリーム	662 35.0 24.0 2.8
29	水	○	はし	ごはん	千葉県の郷土料理である「あじのさんが焼き」を手作ります。しそがアクセントになっていて、魚嫌いの人も食べてもらえると嬉しいです。 てづくりあじのさんがやき ひじきのごもくに さわにわん	あじ とりにく たまご みそ だいす ちくわ あぶらあげ ぶたにく とうふ	牛乳 ひじき	しそ にんじん	たまねぎ ながねぎ しょうが えだまめ だいこん たけのこ えのきたけ	こめ かたくりこ パンこ さとう	あぶら	662 31.0 19.6 2.9
30	木	○	はし	ソフトめん☆	30～40歳代の人好きな給食メニューで、揚げパンに次いで第2位、給食の定番ソフト麺！今日は、カレー南蛮汁につけて食べましょう。 いかのごまみそだれ れんこんのおかか カレーなんばんじる	ぶたにく いか とりにく みそ なると かつおぶ し	牛乳	にんじん いんげん こまつな	れんこん たまねぎ ながねぎ しいたけ	ソフトめん さとう	ごま あぶら	668 32.3 14.0 2.7
31	金	○	はし	ごはん	ヤンニョムチキン きゅうりのちゅうかつづけ たまごスープ アセロラゼリー	とりにく たまご	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが きゅうり しめじ	こめ かたくりこ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	669 23.1 20.7 1.8

・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。

★★★ 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
選択できるようにしてもらいたいです。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。

米・さつまいも・れんこん・にんじんは、
成田産（下総地区・大栄地区）です。



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