

令和7年



1月

よていこんだてひょう



成田市立本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき				栄養価		
			しゅしよく	ふくしよく	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	しゅしつ 脂質	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
鏡開き献立			まつかぜやき ちくさあえ しらたまそうに くろまめ		さけ とり肉 卵 みそ 油あげ なると 黒豆	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん 小松菜	ねぎ キャベツ もやし 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	718 30.6 19.5 2.7
★献立のテーマ★ おいしい洋食					遠山小6年						
9	木	○	きなこ あげパン	かんてんサラダ（ドレッシング） こめこのコーンスープ いよかん	きなこ ベーコン とり肉	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ 黄パプリカ	きゅうり 玉ねぎ コーン いよかん	パン さとう 米粉	油 ドレッシング	685 24.3 26.4 2.3
10	金	○	ちゃめし	もちいなり さんしよくごまあえ おでん アーモンドこさかな	さつまあげ がんもどき はんぺん ちくわ 油あげ うすら卵	牛乳 こんぶ 小魚	ほうれん草 にんじん	もやし だいこん	米 もち さとう 里いも	ごま アーモンド	680 24.0 19.6 2.7
★献立のテーマ★ おしゃれな洋食！					三里塚小6年1組						
14	火	○	ごはん	さけのマヨネーズやき わかめサラダ いももちじる みかんゼリー	さけ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし だいこん ごぼう ねぎ ししいたけ	米 さとう いももち ゼリー	マヨネーズ ごま油 ごま	668 23.9 18.3 2.0
★献立のテーマ★ 「和」をつめこんだ献立！					三里塚小6年2組						
15	水	○	ごはん	ぶたにくのりんごソース ブロッコリーのアーモンドあえ なめこのみそしる	ぶた肉 ハム とうふ 油あげ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	りんご 玉ねぎ だいこん ねぎ	米 さとう	アーモンド 油	668 27.8 23.5 2.2
★献立のテーマ★ ビタミンいっぱい！しあわせの献立					遠山小6年						
16	木	○	ちゅうかめん	ちゅうかあえ しょうゆラーメンスープ こめこのマドレーヌ	かまぼこ ぶた肉 チャーシュー なると 卵	牛乳	にんじん	もやし きゅうり きくらげ ねぎ キャベツ 玉ねぎ コーン	ちゅうかめん マロニー さとう 米粉 はちみつ	ごま ごま油 油 バター	698 25.9 21.0 2.8
★献立のテーマ★ 私の好物てんこもり！！					遠山小6年						
17	金	○	ごはん	あげだしとうふのそぼろあなかけ もやしのあえもの えびだんごのすましじる みかん	とうふ とりにく えび	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜 きぬさや	しいたけ もやし きゅうり コーン ねぎ しめじ みかん	米 さとう でん粉	油 ごま油	648 20.3 18.3 1.9
★献立のテーマ★ 和食					三里塚小6年1組						
20	月	○	ごはん 〔ひじきふりかけ〕	いかのあげに わふうサラダ とんじる カルシウムヨーグルト	いか ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり ひじき ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	えのきたけ だいこん ごぼう ねぎ	米 でん粉 さとう 里いも	油 ごま ごま油	667 27.3 18.2 1.8
21	火	○	くろ しよくパン	てづくりとうふミートグラタン れんこんサラダ ABCスープ	ぶた肉 とうふ ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム れんこん コーン キャベツ	パン さとう マカロニ じゃがいも	油 ごま マヨネーズ	699 29.5 25.7 3.1
★献立のテーマ★ とり肉定食					三里塚小6年2組						
22	水	○	ごはん 〔あじつけのり〕	とりにくのアーモンドがらめ ほうれんそうとねぎのポンすあえ さつまいものみそしる はなみかん	とり肉 みそ かつお節 油あげ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	ねぎ 玉ねぎ えのきたけ キャベツ みかん	米 でん粉 さとう さつまいも	油 アーモンド	721 30.4 18.0 2.1
★献立のテーマ★ みんな大好き中華料理					遠山小6年						
23	木	○	むぎごはん	あげぎょうざ はるさめサラダ ちゅうかふうたまごスープ いちご	ハム 卵 とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	きくらげ きゅうり もやし ししいたけ ねぎ いちご	米 麦 はるさめ さとう でん粉	油 ごま油	641 21.9 19.3 2.3
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くるのでな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」にちなんだ献立です。						
24	金	○	セルフ おにぎり 〔こましお〕	さけのしおやき キャベツのたくあんあえ すいとんじる	さけ かつお節 とり肉 なると	牛乳 のり	にんじん 小松菜	キャベツ だいこん たくあん ねぎ しいたけ	米 すいとん	ごま	630 28.0 15.7 2.6
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。						
27	月	○	ソフトめん	こんにゃくサラダ ミートソース こめこのキャロットケーキ	ぶた肉 大豆 とり肉 卵	牛乳 わかめ チーズ スキムミルク	にんじん トマト	きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム セロリ	ソフトめん 米粉 さとう	油 ドレッシング	730 26.8 20.1 2.4
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。						
28	火	○	はつがまい ごはん	うなりくんあつやきたまご コールスローサラダ ポークカレー	卵 ハム ぶた肉	牛乳 ヨーグルト スキムミルク チーズ	にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ グリンピース	米 じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ 油	727 27.6 23.3 2.4
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	水	○	なのはな ごはん	いわしのかばやきふう やさしいごまあえ ふるさとじる	卵 いわし ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし キャベツ だいこん ねぎ	米 麦 でん粉 さとう	油 ごま ごま油	624 24.6 21.1 2.4
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	木	○	パエリア	チーズオムレツ ブロッコリーとかにかまぼこのサラダ （マヨネーズ） ミネストローネ	とり肉 えび いか ツナ 卵 かにかまぼこ ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー トマト	玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ セロリ えだ豆	米 麦 じゃがいも マカロニ さとう	バター 油 マヨネーズ オリーブ油	637 25.4 24.4 2.7
★献立のテーマ★ やわらかいもの					三里塚小6年2組						
31	金	○	ごはん	チキンなんばん ちくわサラダ しらたまじる カルてつヨーグルト	とり肉 ちくわ 油あげ	牛乳 わかめ ヨーグルト	パセリ にんじん 小松菜	キャベツ もやし だいこん ねぎ しいたけ	米 でん粉 さとう 白玉もち	油 ごま マヨネーズ	740 32.1 17.6 2.3

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康やかな成長を支える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。

★6年生の献立★

今月は、遠山小、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)
成田市では、地元産野菜を始め、成田市内で有機栽培された野菜も多く給食に使用しています。★印が有機野菜

今月の地元産

- ★【チンゲン菜・さつま芋】塩越一（大清水）
- ★【小松菜・ほうれん草】塩越一（大清水）・本内恩（本城）
- ★【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（ちばエコ農産物認定）】山口和久（馬場）

※有機栽培…化学的に合成された肥料・農薬や、遺伝子組換え技術を使用せず、環境への負荷をできる限り低減した栽培方法のこと

●お知らせ●

12月分給食費の口座振替日（納付日）は1月31日です。
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（基準）

熱量： 650kcal
たんばく質： 26.8g(範囲21.1～32.5g)
脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)
食塩相当量： 2.0g以下

月平均

681
26.5
20.6
2.4

★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。