



1月 予定献立表



日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						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		たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
					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				
★献立のテーマ★ おいしい洋食													遠山小6年	
8	水	○	鮭わかめごはん	松風焼き 千草あえ 白玉雑煮 黒豆	さけ とり肉 みそ 油あげ なると 黒豆	卵 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	888 36.3 22.0 3.4			
★献立のテーマ★ おしゃれな洋食！													三里塚小6年1組	
9	木	○	きなこ揚げパン	寒天サラダ(ドレッシング) 米粉のコンソープ 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	834 28.8 30.5 2.9			
★献立のテーマ★ おしゃれな洋食！													三里塚小6年1組	
10	金	○	茶めし	もちいなり 三色ごまあえ おでん アーモンド小魚	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	822 27.4 21.2 3.1			
★献立のテーマ★ 「和」をつめこんだ献立！													三里塚小6年2組	
14	火	○	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き わかめサラダ いももち汁 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 しいたけ	米 さとう いももち ゼリー	マヨネーズ ごま油 ごま	845 30.4 22.1 2.5			
★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	
15	水	○	ごはん	ぶた肉のりんごソース ブロッコリーのアーモンドあえ なめこのみそ汁	ぶた肉 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	855 34.8 28.8 2.7			
★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	揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ もやしのあえもの えびだんこのすまし汁 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	802 24.5 20.9 2.1			
★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〕	いかの揚げ煮 和風サラダ とん汁 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	827 32.5 20.7 2.2			
★献立のテーマ★ とり肉定食													三里塚小6年2組	
21	火	○	黒食パン	手作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	890 35.3 30.0 3.8			
★献立のテーマ★ みんな大好き中華料理													遠山小6年	
22	水	○	ごはん 〔味つけのり〕	とり肉のアーモンドがらめ ほうれん草とねぎのポンすあえ さつまいものみそ汁 花みかん	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	870 33.2 19.4 2.4			
★献立のテーマ★ 揚げぎょうざ 春雨サラダ 中華風たまごスープ いちご													遠山小6年	
23	木	○	麦ごはん	揚げぎょうざ 春雨サラダ 中華風たまごスープ いちご	ハム 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 しいたけ ねぎ いちご	米 麦 はるさめ さとう でん粉	油 ごま油	781 25.0 21.6 2.7			
★献立のテーマ★ 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」にちなんで献立です。	
24	金	○	セルフおにぎり 〔のりごま塩〕	鮭の塩焼き キャベツのたくあんあえ すいとん汁	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	827 37.2 20.1 3.5			
★献立のテーマ★ 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	○	ソフト麺	こんにゃくサラダ ミートソース 米粉のキャロットケーキ	ぶた肉 とり肉 大豆 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	864 31.3 22.6 2.9			
★献立のテーマ★ 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	○	発芽米 ごはん	うなりくん厚焼きたまご 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 グリーンピース	米 じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ 油	887 31.9 25.7 2.9			
★献立のテーマ★ 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♪	
29	水	○	菜の花 ごはん	いわしのかば焼き風 野菜のごまあえ ふるさと汁	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	789 30.1 24.8 2.7			
★献立のテーマ★ やわらかいもの													三里塚小6年2組	
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	808 31.3 28.0 3.3			
★献立のテーマ★ 全国学校給食週間													1/24～1/30	
31	金	○	ごはん	チキン南蛮 ちくわサラダ 白玉汁 カル鉄ヨーグルト	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	913 34.8 19.4 2.4			
★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献立を変更させていただいたものもあります)	
★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)★													月平均	
熱量: 830kcal													844	
たんぱく質: 34.3g(範囲27.0~41.5g)													31.5	
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.7g)													23.6	
食塩相当量: 2.5g以下													2.9	
★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。★														

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。この週間は食べ物に大切にし、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。

★6年生の献立★

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。★が有機野菜

今月の地元産

- 【チンゲン菜・さつま芋】 堀越一(大清水)
- 【小松菜・ほうれん草】 堀越一(大清水)・木内忍(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(ちび農工農産物認定)】 山口久(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)★

月平均

熱量: 830kcal

たんぱく質: 34.3g(範囲27.0~41.5g)

脂質: 23.1g(範囲18.4~27.7g)

食塩相当量: 2.5g以下

★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。★

