



# 1月 よていこんだてひょう



令和7年

調理場のキャラクター「もりもりん」

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう (注: 食物アレルギーが確認できるものではありません)					エネルギー (kcal)	
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと (ほかのたべものへのんしんをたすける)		
					たんすいあぶら 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン		
8	水	○	ごはん	まつかぜやき れんこんのきんぴら はんぺんのすましじる だいだいのババロア	こめ パンこ さとう ババロア	ごま あぶら	とりにく みそ ふたにく さつまあげ はんぺん とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ながねぎ たまねぎ しいたけ しょうが れんこん えのきたけ だいこん	620 27.5 16.6 2.2
新山小: *先生 公津の杜小: *先生			◆スパゲティ パスタオーレ	ミートオムレツ キャベツサラダ ◆こくとうあげパン	スパゲティ さとう パン	オリーブ あぶら	ハム ツナ えび いか たまご だいず とりにく	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ コーン きゅうり キャベツ	619 29.5 19.9 2.9
公津の杜小: *先生			ごはん	さけのみそづけやき おかかあえ ◆にくじゃが いちごとみかんのゼリー	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	さけ みそ かつおぶし ふたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ えだまめ	652 29.5 13.6 2.1
14	火	○	ごはん	チーズタッカルビ ブロッコリーのじゃこあえ ちゅうかたまごスープ	こめ さつまいも さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく たまご とうふ	牛乳 チーズ しらす	さやいんげん ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ しいたけ なごねぎ	626 30.6 18.0 2.7
新山小: *先生			◆いかめしふう まぜごはん	あつあげのそぼろあんかけ ごますあえ しおちゃんこじる ばくがゼリー	こめ さとう でんぷん ゼリー	ごま	いか あつあげ とりにく ふたにく あぶらあげ	牛乳	はねぎ ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが なごねぎ もやし だいこん えのきたけ	625 30.4 18.5 2.7
新山小: *先生			◆ちゅうかめん	にくしゅうまい かいそうサラダ みそラーメンスープ ひとくちぶどうゼリー	ちゅうかめん こむぎこ さとう でんぷん ゼリー	ごまあぶら あぶら ごま	ふたにく なると みそ	牛乳 かいそう	にんじん にら	しょうが しいたけ キャベツ きゅうり にんにく もやし コーン なごねぎ	636 31.8 18.4 2.7
新山小: *先生			ごはん	ぶりフライ なっとうのスタミナいため ◆しらたまじる りんご	こめ さとう パンこ こむぎこ しらたまもち	あぶら ごまあぶら	ぶり なっとう ふたにく とりにく あぶらあげ	牛乳	はねぎ にんじん	しょうが たまねぎ はくさい しめじ りんご	715 28.8 23.0 1.9
20	月	○	ごはん	ブルコギどんのぐ コロコロだいがくいも のりスープ <b>なりたの おいしいもの</b>	こめ さとう はるさめ さつまいも でんぷん	ごまあぶら あぶら ごま	ふたにく とうふ とりにく	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ にら みつば	にんにく たまねぎ しめじ だいこん えのきたけ キャベツ なごねぎ	668 26.6 18.2 2.1
新山小: *先生			フレンチトースト (メープルジャム)	ピーズサラダ ◆ビーフシチュー デコポン	パン さとう じゃがいも ひよこまめ こむぎこ ジャム	ごまあぶら あぶら	たまご きゅうりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ もやし えだまめ たまねぎ デコポン	710 28.8 26.2 2.5
22	水	○	ごはん	あかうおのてりやき さといもそぼろに おろしじる みかんクレープ	こめ さといも さとう でんぷん クレープ	 あぶら	あかうお とりにく みそ ふたにく とうふ	牛乳	にんじん はねぎ みすな	だいこん はくさい なごねぎ	651 27.4 17.9 2.1
公津の杜小: *先生			ごはん	◆ちゅうかどんのぐ ◆あげギョウザ ◆もやしのナムル ココアだいず	こめ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま ココア	ふたにく えび いか だいず	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし にんにく しょうが たまねぎ だけのこ きくらげ はくさい キャベツ にら	677 28.5 20.9 2.5
公津の杜小: *先生			いなりずし	あつやきたまご だいこんとかにかまのサラダ ◆ほうとうじる いちごヨーグルト	こめ さとう ほうとう	ごま あぶら	あぶらあげ たまご かにかまほこ ふたにく みそ	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ にんじん	だいこん はくさい なごねぎ	616 24.5 27.5 2.1
27	月	○	むぎごはん	ふゆやさいかレー チキンナゲット コールスローサラダ	こめ おおむぎ さといも こむぎこ パンこ	あぶら	ハム ふたにく とりにく おから	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	キャベツ コーン しょうが にんにく はくさい だいこん たまねぎ	682 25.5 21.7 2.7
公津の杜小: *先生			ごはん	さばのスタミナやき しおこんぶあえ ごもくじる ◆マカロニあべかわ	こめ さつまいも マカロニ さとう	ごまあぶら	さば とりにく ふたにく あぶらあげ きなこ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	もやし きゅうり だいこん	651 28.7 18.9 1.8
公津の杜小: *先生			◆パンズパン	◆ハンバーグ (ケチャップ) ◆スライスチーズ ジャーマンポテト キャベツスープ	パン じゃがいも	オリーブ	ベーコン とりにく ふたにく	牛乳 チーズ	パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ キャベツ しめじ	631 28.7 24.2 3.1
30	木	○	ごはん	たらのごまネーズやき ぼんずあえ ぶたすきやき なりたさんまんじゅう <b>なりたの おいしいもの</b>	こめ さとう まんじゅう	あぶら ごま	たら かまほこ かつおぶし ふたにく とうふ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	にんにく しょうが キャベツ はくさい	695 34.0 17.0 2.3
公津の杜小: *先生 新山小: *先生			◆こぎつね ごはん	◆とりにくのからあえ ◆ほうれんそうわふうサラダ ◆なめこじる スノーボールクッキー	こめ さとう でんぷん こむぎこ	ごま あぶら アーモンド	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが しいたけ えのきたけ なめこ だいこん なごねぎ	722 31.6 26.6 2.4

1月24日~30日は、「全国学校給食週間」です!

明治22年に山形県の私立小学校で、貧しい子どもたちにお昼ごはんを食べさせたのが学校給食の始まりとされています。戦争により給食は一時中断されますが、昭和21年12月24日から再開されました。この日は現在では冬休み中のため、1ヵ月後の1月24日から1週間を「全国学校給食週間」としています。給食についてよく知り、感謝の気持ちをもって食べる期間にしましょう。

この全国学校給食週間にちなみ、今年度も新山小・公津の杜小の先生方の「思い出の給食メニュー」をお出しします。(◆が付いている料理です。)お楽しみに♪

他にもたくさんの「思い出のメニュー」を教えてくださいました!  
\*ソフト麺のミートソース(新山小: \*先生) \*やきそばパン(新山小: \*先生)  
\*パリパリ皿うどん(新山小: \*先生) 他多数 先生方、ありがとうございました。

なりたの  
おいしいもの

今月は大栄愛娘のコロコロ大学芋、成田山薄皮まんじゅうをお出しする予定です。

学校給食摂取基準 (8~9歳)	1月平均
熱量: 650kcal	659
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)	29.0
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.4
食塩相当量: 2.0g以下	2.4

★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。  
★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。  
★次回の給食費の口座振替(納付)日は、1月31日です。(12月分給食費)