令和7年

1月

よていこんだてひょう

成田市美郷台小共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい ふくしょく	おもなざいりょうとはたらき 体をつくるもと たんぱく質	体をつくるもと 無機質	体のちょうしをととのえるもと ビタミン		エネルギーのもと 炭水化物	エネルギーのもと 脂質	栄養価 エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) / 脂質(g) / 食塩相当量(g)
8	水	○	ごはん	みさとオリジナルカレー ハートプレーンオムレツ こんにゃくサラダ	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ　セロリ きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも こむぎこ	サラダあぶら バター	722 21.9 21.6 2.9
9	木	○	アーモンド トースト	にくだんごシチュー キャベツサラダ かじゅうグミ	とうにゅう ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム ながねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう でんぷん じゃがいも こむぎこ きびざとう グミ	アーモンド バター サラダあぶら	561 19.6 25.5 2.0
10	金	○	ごはん	ほきのオイネーズやき かりかりあおのりおまめさん タンタンめんふうスープ はなみかん	ほき だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	しょうが だいこん にんにく　みかん キャベツ　もやし	こめ きびざとう でんぷん マロニー	なたねあぶら サラダあぶら ごま	707 29.7 20.2 2.6
14	火	○	ごはん	いわしうめに マヨおひたし もちいりとんじる	いわし ハム かつおぶし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし しょうが だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さといも トック	ごまあぶら	749 30.2 19.9 2.6
15	水	○	ごはん	にらまんじゅう はくさいとわかめスープ ごぼうのごまあえ かんこくのり	ぶたにく ほたて	ぎゅうにゅう わかめ かんこくのり	にんじん にら	しいたけ たまねぎ しょうが えのきたけ はくさい ながねぎ ごぼう	こめ しゅうまいのかわ こむぎこ きびざとう でんぷん	ごまあぶら ごま なたねあぶら	638 22.9 15.9 1.8
16	木	○	うどん	ちくわのいそべあげ みそにこみうどんのしる オレンジ	ちくわ　あぶらあげ たまご とりにく なると みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	だいこん しいたけ ながねぎ オレンジ	うどん こむぎこ きびざとう	なたねあぶら	522 20.8 16.3 2.1
17	金	○	ごはん	そぼろ マヨしょうゆおひたし きのこけんちんじる	とりにく たまご だいず ハム かつおぶし とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	えだまめ しょうが もやし だいこん ごぼう しいたけ えのきたけ なめこ ながねぎ	こめ きびざとう	ごまあぶら エッグフリーマヨネーズ	644 24.7 17.5 1.9
20	月	○	むぎごはん	ぶたどんのぐ ツナとやさいのごまあえ ヨーグルト	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	しょうが たまねぎ もやし	こめ きびざとう むぎ	サラダあぶら ごま	713 28.0 18.0 1.3
21	火	○	ツートンカラー あげパン	ブラウンシチュー チキンサラダ かたぬきチーズ	きなこ ぶたにく ささみ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ もやし きゅうり キャベツ	ツイストパン グラニューとう こむぎこ さとう	なたねあぶら バター なまクリーム サラダあぶら	669 29.1 30.7 2.9
22	水	○	ごはん	シルバーのちゃんちゃんやき もやしとコーンのおひたし ぐだくさんさけかすじる	みそ あぶらあげ にぼし ぶたにく シルバー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	コーン たまねぎ もやし だいこん ごぼう しいたけ	こめ さつまいも	バター ごま	685 28.9 19.0 2.0
23	木	○	ごはん	みさとダンシングチキンカツ マヨしょうゆおひたし さわにわん　のりのつくだに	とりにく たまご ハム かつおぶし　ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	もやし ごぼう えのきたけ ながねぎ	こめ はるさめ きびざとう パンこ	なたねあぶら ごま エッグフリーマヨネーズ	677 28.0 22.0 2.7
24	金	○	おまめごはん たれ	あつやきたまご（うなりくん） ほうれんそうのわふうサラダ ゆばすい	だいず たまご ゆば	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん みずな	えのきたけ	こめ きびざとう でんぷん さとう	なたねあぶら ごま サラダあぶら	629 18.9 16.7 1.8
27	月	○	ちばのめぐみ ごはん	ちばのめぐみいわしあげ たくあんあえ ちばのめぐみじる	いわし でんぷん ぶたにく とうふ みそ にぼし	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん キャベツ きゅうり たくあん だいこん ごぼう ながねぎ	こめ きびざとう でんぷん さといも	ごま なたねあぶら サラダあぶら	668 23.9 17.4 2.2
28	火	○	バンズパン	かつおぶしからあげ（みさとさむらいバーガー） パンにはさむキャベツとコーン にくだんごシチュー スライスチーズ	とりにく かつおぶし ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ コーン マッシュルーム ながねぎ	パン しおこうじ でんぷん きびざとう じゃがいも こむぎこ	なたねあぶら ごま バター サラダあぶら	667 32.9 27.8 3.3
29	水	○	やきにく チャーハン	ほたていりにくしゅうまい かきたまじる オレンジ	ぎゅうにく ぶたにく ほたて たまご とうふ なると	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな みずな	にんにく しょうが ながねぎ しいたけ たまねぎ　オレンジ	こめ しゅうまいのかわ でんぷん	ごまあぶら	669 24.4 17.6 1.6
30	木	○	ちゅうかめん	しょうゆラーメン みさとカルツォーネ ブロッコリーとコーンのサラダ きゅうしょくしゅうかんりんごゼリー	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ　もやし コーン ながねぎ しょうが りんご	ちゅうかめん きびざとう ぎょうざのかわ こむぎこ さとう ゼリー	サラダあぶら オリーブオイル なたねあぶら	573 24.8 18.6 2.8
31	金	○	ごはん	こいするぶたヒレカツ ツナサラダ とうふのみそしる	ぶたにく　ツナ たまご とうふ あぶらあげ みそ にぼし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ながねぎ キャベツ きゅうり	こめ しおこうじ こむぎこ パンこ きびざとう	なたねあぶら サラダあぶら ごま	698 29.0 22.7 1.7

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

★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。

学校給食週間は１月２４日から３０日です。
学校給食の意義や役割などを知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。千葉県でとれた食べものも使用した給食の日やリクエストの多いメニューを取り入れています。

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	658
たんぱく質：	24.0g(範囲21.1～32.5g)	25.7
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	20.4
食塩相当量：	2.0g以下	2.2

お知らせ
★１２月分給食費の口座振替日（納付日）は１月６日です。
◆学校配送は１６日のうどん、２０日ヨーグルト、２８日のパン、３０日のちゅうかめん、ゼリーです。