

日	曜	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						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		1杯分 (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
8	木	○	ごはん	松風焼き きんぴらごぼう 白玉雑煮 だいだいのババロア	さつま揚げ 鶏肉 みそ なると	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ 椎茸 玉ねぎ 生姜	米 砂糖 白玉 ババロア パン粉	ごま ごま油	814 31.9 18.0 2.7	
9	金	○	ごはん	チーズかまぼこ ブロッコリーサラダ チキンカレー ジョア	たら たい 卵 鶏肉	牛乳 チーズ ジョア	ブロッコリー にんじん	きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく りんご	米 砂糖 澱粉 じゃがいも	油	817 31.9 17.8 3.1	
13	火	○	ごはん	さばの生姜煮 ツナサラダ いも団子汁	さば ツナ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 生姜 コーン 大根 長ねぎ 椎茸 きゅうり	米 砂糖 澱粉 じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用)	812 28.5 26.5 2.2	
14	水	○	麦ごはん	いかチリソースフライ もやしのピリ辛和え ジャジャン豆腐	いか 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし コーン 長ねぎ たけのこ 椎茸 玉ねぎ にんにく 生姜	米 麦 砂糖 じゃがいも 澱粉 パン粉 小麦粉	油 ごま油	860 33.0 24.3 2.5	
15	木	○	ごはん	ほっけ一夜干し ひじきの五目煮 せんべい汁 ひとくちぶどうゼリー	ほっけ 油揚げ 大豆 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん	枝豆 ごぼう 白菜 しめじ 椎茸 長ねぎ	米 砂糖 ゼリー せんべい (小麦粉)	油	772 36.3 16.7 3.7	
16	金	○	ごはん	鶏肉のレモン醤油焼き マヨおひたし 豆腐のみそ汁 ヨーグルト	鶏肉 ハム かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん 小松菜	生姜 レモン もやし 長ねぎ	米 砂糖 里芋		803 41.3 19.1 2.9	
19	月	○	ごはん	親子焼き ビーンズサラダ 肉じゃが	卵 大豆 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん 三つ葉	枝豆 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	油	802 28.6 19.6 2.0	
20	火	○	丸パン スライス (チーズ)	ハンバーグデミグラスソース ごぼうサラダ 白菜のクリーム煮	鶏肉 豚肉	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	ごぼう きゅうり 玉ねぎ 白菜	パン 砂糖 米粉 澱粉	ごま バター 生クリーム	899 39.2 40.4 3.7	
21	水	○	麦ごはん	ビビンバ(肉・野菜) トックのスープ レモンカスタードタルト	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	にんにく 生姜 もやし 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 トック タルト	ごま油 ごま	869 30.4 22.8 2.4	
22	木	○	カレーピラフ	さわらのパン粉焼き 青菜のガーリックソテー トマトスープ	さわら ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	パセリ 小松菜 にんじん トマト	にんにく コーン えのきだけ 玉ねぎ セロリ キャベツ 枝豆	米 パン粉	オリーブ オイル	820 33.2 27.8 4.3	
23	金	○	ごはん	野菜コロッケ 納豆和え 豚汁 アセロラゼリー	納豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん グリーンピース	ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ	米 里芋 ゼリー 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま	813 27.3 20.4 2.7	
昔の給食①			ごはん (味付けのり)	鮭の塩焼き 即席漬け すいとん汁 給食週間ミルクプリン	鮭 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 プリン すいとん (小麦粉 澱粉)	ごま	827 36.0 21.6 2.3	
26	月	○										
昔の給食②												
27	火	○										
地産地消献立			麦ごはん	房総ポークのりんごソースがけ れんこんのきんぴら ふるさと汁	豚肉 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ りんご れんこん 大根 長ねぎ 白菜	米 麦 砂糖 さつまいも	ごま油	872 36.6 24.8 2.7	
28	水	○										
昔の給食③												
29	木	○										
現代の給食			ごはん	鶏肉のからあげ くきわかめの炒め物 ワントンスープ	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 茎わかめ	にんじん チンゲン菜	生姜 にんにく たけのこ 椎茸 玉ねぎ 長ねぎ	米 澱粉 砂糖 ワンタン	油 ごま	798 35.1 23.0 2.4	
30	金	○										

★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。

★お米は成田市産コシヒカリ（一等米）を使用しています。

★8日・9日・16日・21日・23日・26日のデザートは学校配送です。

1/24～1/30は「全国学校給食週間」です

12月分給食費の口座振替日（納付日）は2月2日（月）です。

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	830kcal	830
たんぱく質：	31.2g(範囲26.9～41.5g)	33.5
脂質：	23.1g(範囲18.4～27.6g)	23.6
食塩相当量：	2.5g以下	2.9