

日	曜日	牛乳	はし スプ フォ ー ンク	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値* -(kcal)
						しつ 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	ししつ 脂質	たんぱく質(g)
												食塩相当量(g)
8	木	○	スプ	むぎごはん	フレンチサラダ ハッシュドビーフ てづくりいちごミルクゼリー	ぎゅうにく	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく いちご	こめ むぎ さとう	あぶら バター なまクリーム	747 24.5 23.6 1.9
かがみびらきこんだて												
9	金	○	はし	ごはん	ぶりフライ ほうれんそうののりあえ こうはくしらたまじる	ぶり あぶらあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	えのきだけ だいこん ながねぎ	こめ こむぎこ さとう パンこ しらたまもち	あぶら	635 20.9 18.9 1.5
13	火	○	はし	ごはん	とりにくのバーベキューソース ちくわサラダ じゃがいものうまに	とりにく ちくわ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ コーン たけのこ	こめ さとう じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら	636 27.3 15.4 2.0
14	水	○	はし	ごはん	カレーコロッケ（ソース） にくやさしいため さわにわん	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ だいこん たけのこ えのきだけ ながねぎ	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	661 22.9 21.2 2.1
15	木	○	はし	ごはん	さばのオレンジに にんじんしりしり わかめのみそしる	さば ツナ たまご あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	オレンジ しょうが キャベツ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	672 29.3 21.0 2.4
16	金	○	スプ	むぎごはん	しゅうまい はるさめサラダ なまあげとはくさいのちゅうかに	とりにく ハム ぶたにく なまあげ うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい たけのこ しょうが にんにく	こめ むぎ はるさめ パンこ さとう こむぎこ かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	655 28.3 21.1 2.2
19	月	○	スプ	むぎごはん	にしよくどんのぐ （とりそぼろ・いりたまご） ぐだくさんかすじる ほんかん	とりにく たまご みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう しいたけ ながねぎ ほんかん	こめ むぎ さとう さといも	あぶら	675 27.8 20.9 1.9
20	火	○	スプ	ツイストパン ☆	ハンバーグトマトソース こふきいも かぶのクリームに	とりにく ぶたにく	牛乳 あおさ スキムミルク	トマト にんじん かぶのは	たまねぎ にんにく かぶ エリンギ	パン さとう じゃがいも こめこ	あぶら バター なまクリーム	667 28.1 26.9 2.5
21	水	○	はし	ごはん	てづくりヒレカツ（ソース） こんにゃくのおかかに はくさいのみそ汁	ぶたにく だいす とりにく ちくわ かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん きぬさや こまつな	たけのこ はくさい えのきだけ	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	629 28.4 19.1 2.0
カレーの日												
22	木	○	スプ	むぎごはん	ブロッコリーのサラダ チキンカレー いちご（2こ）	とりにく	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	きゅうり コーン たまねぎ にんにく りんご いちご	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	695 24.5 20.6 2.1
23	金	○	はし	ごはん	成田産れんこんあげぎょうざ ホイコーロー たまごスープ	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん ピーマン こまつな なら	キャベツ ながねぎ しょうが にんにく れんこん しめじ	こめ こむぎ こ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	632 22.5 23.5 1.9
全国学校給食週間（1月24日～30日） 給食が始まった明治22年ごろの献立を再現しました。ごはんに鮭を入れて、おにぎりをにぎって食べましょう。												
26	月	○	はし	ごはん （おにぎりのり）	さけのしおやき つぼづけあえ すいとんじる ミルクプリン	さけ とりにく あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ながねぎ	こめ すいとん ミルクプリン	ごま	634 29.1 13.9 2.2
なつかしの昭和給食メニュー「くじら」が登場！しょうがとしょうゆに漬け込み、揚げたくじらにケチャップのソースをかけました。れんこんは成田産です。												
27	火	○	スプ	しよくパン☆ （ブルーベリー・ヤム）	ポテトとくじらのオーロラソース ツナとれんこんのサラダ こめこコーンポタージュ	くじら ツナ ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	れんこん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン じゃがいも さとう こめこ ジャム	あぶら バター なまクリーム	658 24.8 23.2 2.8
30～40歳代の人のお好きな給食メニューで、揚げパンに次いで第2位、給食の定番ソフト麺！今日は、ミートソースをかけて食べましょう。												
28	水	○	フォ	ソフトめん☆	チーズオムレツ こんにゃくサラダ いらずのミートソース	たまご チーズ ぶたにく	牛乳 チーズ	チンゲンサイ にんじん トマト ズッキーニ あかピーマン きピーマン	きゅうり コーン なす たまねぎ セロリ マッシュルーム にんにく	ソフトめん さとう こむぎこ	あぶら バター オリーブ 油	658 27.6 23.0 2.5
千葉県の郷土料理である「あじのさんが焼き」を手作ります。しそがアクセントになっていて、魚嫌いの人でも食べてもらえると嬉しいです。												
29	木	○	はし	ごはん	てづくりあじのさんが焼き ぶたにくとごぼうのいためもの すましじる	あじ とりにく たまご みそ ぶたにく なた とうふ	牛乳	しそ にんじん こまつな	たまねぎ ながねぎ しょうが ごぼう えのきだけ	こめ かたくりこ パンこ さとう	あぶら	653 31.2 17.8 2.9
成田産のあまいさつまいも、菜の花は千葉県の花で、ひじきは房州地方の特産品です。千葉県は、農業と漁業が盛んなため、おいしい食材がたくさんあります。												
30	金	○	はし	ひじきごはん	うなりくんあつやきたまご なのはなのごまあえ ふるさとじる いちごヨーグルト☆	とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく とうふ みそ	ひじき 牛乳 ヨーグルト	にんじん なのはな ほうれんそう	ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さとう さつまいも	あぶら ごま	671 27.8 19.9 2.7

・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
☆印のメニューは学校に直接配送されます。

★★★ 全国学校給食週間 ★★★★★

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。期間中、地場産物をたくさん取り入れた献立や明治22年ごろの給食を再現した献立などを実施します。
「食」について考える一週間です。正しい知識を持ち、豊富にある食物の中から食品を選択できるようになってもらいたいです。自然の恵みを感じ、また感謝しながら楽しく食べましょう！
この機会に、ご家庭でも学校給食について、改めて話をしてみたいでしょうか。

米・さつまいも・れんこん・にんじんは、
成田産（下総地区・大栄地区）です。



12月分の給食費振替日は、2月 2日（月）です。
お早目に口座への入金をお願いします。