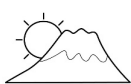


令和8年 1 月 予 定 献 立 表



成田市学校給食センター下総分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	箸 スプ フォ ーン ク	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人あたり(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	○	スプ	麦ごはん	フレンチサラダ ハッシュドビーフ 手作りいちごミルクゼリー	牛肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく いちご	米 麦 砂糖	油 バター 生クリーム	896 29.1 26.4 2.5
				鏡開き献立								
9	金	○	箸	ごはん	ぶりフライ ほうれん草ののり和え 紅白白玉汁	ぶり 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	えのきたけ 大根 長ねぎ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 白玉もち	油	801 25.0 22.1 1.9
13	火	○	箸	ごはん	とり肉のバーベキューソース ちくわサラダ じゃがいものうま煮	とり肉 ちくわ ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ コーン たけのこ	米 砂糖 じゃがいも 砂糖	ごま油 油	802 33.5 17.6 2.5
14	水	○	箸	ごはん	カレーコロッケ（ソース） 肉野菜炒め 沢煮椀	ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ 大根 たけのこ えのきたけ 長ねぎ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉	油	794 26.8 24.7 2.6
15	木	○	箸	ごはん	さばのオレンジ煮 にんじんしりしり わかめのみそ汁	さば ツナ たまご 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	オレンジ しょうが キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	793 32.2 23.0 2.7
16	金	○	スプ	麦ごはん	しゅうまい 春雨サラダ 生揚げと白菜の中華煮	とり肉 ぶた肉 ハム 生揚げ うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 たけのこ しょうが にんにく	米 麦 パン粉 春雨 小麦粉 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま 油	813 34.4 24.7 2.9
19	月	○	スプ	麦ごはん	二色丼の具 （とりそぼろ・いりたまご） 具だくさん粕汁 ぼんかん	とり肉 たまご みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 大根 ごぼう しいたけ 長ねぎ ぼんかん	米 麦 砂糖 里芋	油	832 34.1 24.7 2.5
20	火	○	スプ	ツイストパン ☆	ハンバーグトマトソース 粉ふきいも かぶのクリーム煮	とり肉 ぶた肉	牛乳 あおさ スキムミルク	トマト にんじん ほうれん草 かぶの葉	玉ねぎ にんにく かぶ エリンギ	パン 砂糖 じゃがいも 米粉	油 バター 生クリーム	869 35.4 33.6 3.5
21	水	○	箸	ごはん	手作りヒレカツ（ソース） こんにゃくのおかか煮 白菜のみそ汁	ぶた肉 とり肉 ちくわ 大豆 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 絹さや 小松菜	たけのこ 白菜 えのきたけ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油	782 34.9 22.5 2.4
				カレーの日								
22	木	○	スプ	麦ごはん	ブロッコリーのサラダ チキンカレー いちご（2こ）	とり肉	牛乳 チーズ	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 いちご	米 麦 じゃがいも	油	868 30.2 24.4 2.6
23	金	○	箸	ごはん	成田産れんこん揚げぎょうざ ホイコーロー たまごスープ	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん にら ピーマン 小松菜	キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく れんこん しめじ	米 小麦粉 砂糖 片栗粉	油 ごま油	771 26.7 26.5 2.2
				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	○	箸	ごはん （おにぎりのり）	鮭の塩焼き つぼ漬け和え すいとん汁 給食週間ミルクプリン	鮭 とり肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 長ねぎ	米 すいとん ミルクプリン	ごま	774 34.6 15.4 2.6
				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	食パン☆ （ブルーベリー・ジャム）	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 米粉コーンポタージュ	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 玉ねぎ	パン じゃがいも 砂糖 米粉 ジャム	油 バター 生クリーム	886 32.8 29.2 3.8
				30～40歳代の人の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	ソフト麺☆	チーズオムレツ こんにゃくサラダ いろどり野菜のミートソース	たまご チーズ ぶた肉	牛乳 チーズ	チンゲンサイ にんじん トマト ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン	きゅうり コーン なす 玉ねぎ セロリ マッシュルーム にんにく	ソフト麺 砂糖 小麦粉	油 バター オリーブオイル	827 33.4 26.4 3.0
				千葉県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	○	箸	ごはん	手作りあじのさんが焼き ぶた肉とごぼうの炒め物 すまし汁	あじ とり肉 たまご みそ ぶた肉 なた とうふ	牛乳	しそ にんじん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ しょうが ごぼう えのきたけ	米 片栗粉 パン粉 砂糖	油	783 35.8 19.1 3.4
				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	○	箸	ひじきごはん	うなりくん厚焼きたまご 菜の花のごま和え ふるさと汁 いちごヨーグルト☆	とり肉 油揚げ たまご ぶた肉 とうふ みそ	ひじき 牛乳 ヨーグルト	にんじん 菜の花 ほうれん草	ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 さつまいも	油 ごま	833 33.5 22.3 3.4
・ 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。										学校給食摂取基準 （中学校）		月平均
☆印のメニューは学校に直接配送されます。										熱量： 830kcal		820
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。 ##										たんぱく質： 31.2g(範囲26.9～41.5g)		32.0
										脂質： 23.1g(範囲18.4～27.6g)		23.9
										食塩相当量： 2.5g以下		2.8

★★★ 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かがでしょうか。

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。