

令和8年



1月

よていこんだてひょう



成田市立本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜	牛乳	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		1杯分 - (kcal)	
					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	しつ 脂質	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
鏡開き献立			まつかぜやき ちぐさあえ しらたまそうに くろまめ	あけまして おめでと うございます	さけ とり肉 卵 みそ 油あげ なた と黒豆	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん 小松菜	ねぎ キャベツ もやし だいこん しいたけ	米 麦 パン粉 さとう 白玉もち	ごま 油 ごま油	726 31.0 20.5 2.6	
8	木	○	さけわかめ ごはん	かんてんサラダ（ドレッシング） こめこのコーンスープ いよかん	きな粉 パーコン とり肉	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん 赤パプリカ ブロッコリー パセリ	きゅうり 玉ねぎ コーン いよかん	パン さとう 米粉	油 ドレッシング	689 24.7 26.3 2.0	
9	金	○	きなこ あげパン	もちいなり さんしょくごまあえ おでん	さつまあげ がんもどき はんぺん ちくわ うずら卵 油あげ	牛乳 こんぶ	ほうれん草 にんじん	もやし だいこん	米 もち さとう 里いも	ごま	667 23.2 18.4 2.5	
13	火	○	ちゃめし	カレーにくまんふうむしパン フルーツのヨーグルトあえ とんこつしょうゆラーメンスープ	ぶた肉 大豆 なた	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん	玉ねぎ ねぎ しいたけ もも パイナップル バナナ もやし コーン きくらげ	中華めん 小麦粉 さとう でん粉 ゼリー	ごま油 油	675 26.4 16.5 2.4	
★献立のテーマ★ 健康料理					遠山小6年							おすすめポイント★無機質がしっかりとれるところ。
15	木	○	ごはん	とりにくのレモンじょうゆ だいずのいそに とうふとわかめのみそしる	とり肉 さつま揚げ 大豆 とうふ 油あげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	パセリ にんじん	えだ豆 ねぎ えのきだけ	米 でん粉 さとう	油 ごま油	682 32.2 20.2 2.1	
16	金	○	かぶのは ごはん	かぶのわふうみそグラタン ブロッコリーとわかめのサラダ おはなのすましじる	ぶた肉 豆乳 みそ ハム かつお節 かまぼこ	牛乳 チーズ のり わかめ	かぶの葉 ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム かぶ えのきだけ	米 麦 マカロニ 小麦粉 さとう ふ	ごま ごま油 油 バター	701 26.9 23.4 2.5	
19	月	○	クワ ジュシー	あつあげチャンプルー もずくスープ てづくりちんすこう	ぶた肉 かまぼこ 生揚げ かつおぶし とり肉	牛乳 こんぶ もずく スキムミルク	にんじん こねぎ なら	しいたけ 玉ねぎ もやし ねぎ	米 麦 小麦粉 黒さとう	ごま油 ごま 油	670 29.9 22.5 2.1	
20	火	○	ごはん	いかのヤンニョムソースかけ きゅうりともやしのナムル にくだんごとはくさいのスープ はなみかん	いか みそ とり肉 ぶた肉 なた	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ きゅうり もやし コーン はくさい ねぎ みかん	米 でん粉 小麦粉 さとう はるさめ	油 ごま ごま油	633 24.9 16.0 2.3	
★献立のテーマ★ ビタミンたっぷり和風料理					遠山小6年							おすすめポイント★ビタミンや炭水化物、たんぱく質を取れるようにしました。
21	水	○	ミックス まぜごはん	ししゃものなんばんづけ いそべあえ じゃがいものみそしる	とり肉 ししゃも とうふ 油あげ みそ	牛乳 こんぶ のり	にんじん ほうれん草	しいたけ ねぎ もやし えのきだけ 玉ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも でん粉	油	637 24.2 21.1 2.5	
★献立のテーマ★ イタリア風給食					遠山小6年							おすすめポイント★栄養のバランスが整っているようにしました。
22	木	○	しよくパン 〔りんごジャム〕	タンドリーチキン マカロニサラダ コンソメスープ ウエハース	とり肉 ハム ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	きゅうり コーン 玉ねぎ はくさい	パン マカロニ さとう じゃがいも ジャム ウエハース	マヨネーズ	657 31.2 21.7 2.5	
23	金	○	ごはん	とうふステーキのそぼろあんかけ わふうサラダ にくじゃが ミニトマト	とうふ とり肉 ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん ミニトマト	しいたけ えのきだけ 玉ねぎ	米 さとう でん粉 じゃがいも	油 ごま油	664 25.4 17.4 1.3	
全国学校給食週間 ～昔の給食①～					学校給食はお弁当を持ってくるのでできない児童のために明治22年に山形県で始まりました。当時の給食「おにぎり・塩鮭・菜の漬物」にちなんで献立です。							
26	月	○	セルフおにぎり 〔のりこましお〕	さけのしおやし キャベツのたくあんあえ すいとんじる	さけ かつお節 とり肉 なた	牛乳 のり	にんじん 小松菜	キャベツ たくあん だいこん ねぎ しいたけ	米 すいとん	ごま	622 27.7 15.3 2.5	
全国学校給食週間 ～昔の給食②～					ソフト麺は1960年代に、当時パンのみだった給食の主食を増やそうと、学校給食用に開発された日本特有の麺です。							
27	火	○	ソフトめん	こんにやくサラダ ミートソース こめこのパンブキンケーキ	牛肉 ぶた肉 大豆 卵	牛乳 わかめ チーズ スキムミルク	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ セロリ	ソフトめん 小麦粉 米粉 さとう	ドレッシング 油	766 26.6 21.7 2.3	
全国学校給食週間 ～みんなだいすきカレーライス～					1976年頃から、主食でごはんが食べられるようになりました。カレーライスは今も昔も人気メニューの1つです。							
28	水	○	はつがまい ごはん	うなりくんあつやきたまご コールスローサラダ ポークカレー	卵 ハム ぶた肉	牛乳 ヨーグルト スキムミルク チーズ	にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ グリンピース	米 げん米 じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ 油	728 27.5 23.3 2.6	
全国学校給食週間 ～千産千消献立～					成田市、千葉県でとれる食材を多く使った千産千消献立です。							
29	木	○	なのはな ごはん	いわしのかばやしふう のりマヨサラダ ふるさとじる	卵 いわし かまぼこ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	菜の花 ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ れんこん だいこん ねぎ	米 麦 でん粉 さとう	油 マヨネーズ ごま ごま油	638 26.4 21.9 2.1	
全国学校給食週間 ～調理員さんのおすすめ献立～					調理員さんがみんなに食べてもらいたいおすすめ献立です♪							
30	金	○	パセリライス	さつまいもチップス ハニーサラダ えびクリームシチュー	えび パーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	パセリ にんじん チンゲン菜	きゅうり キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	米 さつまいも はちみつ 米粉	バター 油	680 19.5 23.7 1.7	

全国学校給食週間

1月24日～30日までは、「全国学校給食週間」です。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。この期間を通して、改めて食と健康について、家族みんなで考える1週間にしてほしいと思います。



★6年生の献立★



今月は、遠山小の6年生が考えてくれた献立を取り入れています。（栄養面や作業の都合で一部献立を変更させていただいたものもあります）

成田市では、地元産野菜を始め、成田市内で有機栽培された野菜も多く給食に使用しています。★印が有機野菜

- 今月の地元産
- ★【チンゲン菜】堀越一仁（大清水）
 - ★【小松菜・ほうれん草】堀越一仁（大清水）・木内忍（本城）
 - ★【にんじん】堀越一仁（大清水）龍崎一彦（西三里塚）池上貴之（小菅）
 - ★【だいこん】東城宏（大清水）
 - 【さつま芋】成田市農業協同組合
 - 【（ちんげい）農産物認定】山口和久（馬場）
- ※有機栽培…化学的に合成された肥料・農薬や、遺伝子組換え技術を使用せず、環境への負荷をできる限り低減した栽培方法のこと



●お知らせ●
12月分給食費の口座振替日・（納付日）は2月2日です。
お早めに口座へのご入金をお願いします。



学校給食摂取基準（基準）

熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	月平均
650kcal	26.8g(範囲21.1～32.5g)	18.1g(範囲14.4～21.7g)	2.0g以下	673 26.7 20.6 2.2

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。

食物アレルギーのある方は必ず詳細献立表をご確認ください。

