

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	曜日	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
		牛乳	しゅしょく	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	しつ 脂質	I群-(kcal)	たんぱく質(g)	
		鏡開き献立	まつかぜやき ちぐさえ しらたまぞうに くろまめ	さけ とり肉 卵 みそ 油あげなると 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	あけまして おめでとう ございます	牛乳 わかめ	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	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 ベーコン とり肉	牛乳 わかめ スキムミルク	もやし だいこん	米 もち さとう 里いち	ごま	667 23.2 18.4 2.5	
13	火	○	ちゃめし	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 はんべん ちくわ うずら卵 油あげ	牛乳 こんぶ	ほうれん草 にんじん	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
14	水	○	ちゅうかめん	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 なると	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん	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。		
		★献立のテーマ★ 健康料理									
15	木	○	ごはん	とりにくのレモンじょうゆ だいすのいそに 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 ジューシー	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 にら	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 なると	牛乳 わかめ	にんじん チングン菜	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 じやがいものみそしる	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	○	しょくパン (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 ワイン	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 にくじやが 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ことの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・葉の漬物」にちなんだ献立です。			
26	月	○	セルフおにぎり [のり ごましお]	さけのしおやき 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 なると	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	こんにゃくサラダ ミートソース こめこのパンプキンケーキ	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	いわしのかばやきふう 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の献立です♪			
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 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	パセリ にんじん チングン菜	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



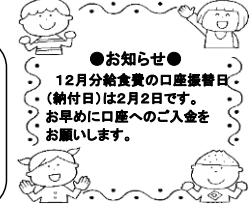
## ★6年生の献立★

今月は、遠山小の6年生が考へ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

★【チングン菜】堀越一仁（大清水）  
★【小松菜・ほうれん草】堀越一仁（大清水）・木内勇（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）  
★【たけのこ】東城宏（大清水）  
【さつまいも】成田市農業協同組合  
【米（ちばエコ農産物認定）】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



## 学校給食摂取基準（基準）

月平均

熱量： 650kcal  
たんぱく質： 26.8g(範囲21.1~32.5g)  
脂質： 18.1g(範囲14.4~21.7g)  
食塩相当量： 2.0g以下

★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。

