




1月 よていこんだてひょう



令和8年

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき(注：食物アレルギーが確認できるものではありません)						I類 [*] - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと (ほかのたべもののへんしんをたすける)		エネルギーのもと		
					たんぱく質 ^{しつ}	むかしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	
8	木	○	ごはん	かわりまつかぜ マヨおひたし はんぺんのすましじる だいだいのババロア	ぶたにく おから ぎょにくソーセージ みそかつおぶし とりにく はんぺん	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ しょうが もやし コーン だいこん はくさい ながねぎ せり	こめ さとう あられ ババロア	あぶら	642 26.2 19.2 1.7
新山小：藤岡先生											
9	金	○	◆きなこあげパン	からあげトマトソース キャベツスープ しらたまあずき	きなこ とりにく ぶたにく	牛乳	トマト にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ あずき	パン さとう しらたま	あぶら オリーブオイル	715 31.2 23.4 2.3
新山小：遠藤先生											
13	火	○	◆まぜごはん	さわらさいきょうやき とうふサラダ さといものとりみじる やさいかじつゼリー	とりにく さわら とうふ かつおぶし ぶたにく	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう こまつな	しめじ ごぼう キャベツ コーン はくさい ながねぎ しょうが	こめ さとう さといも でんぶん ゼリー	あぶら ごま こまあぶら	622 31.6 19.0 2.3
新山小：藤岡先生											
14	水	○	ごはん	◆ドライカレー かにかまサラダ いちごのおふラスク	ぶたにく とりにく だいず かにかま	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン トマト こまつな	しょうが にんにく たまねぎ グリル [※] キャベツ だいこん	こめ こむぎこ さとう ふ	あぶら バター	638 24.5 19.0 1.5
15	木	○	ごはん	あつあげ こうみおろしソース とりにくとレンコンのいために どさんこじる	あつあげ とりにく ぶたにく みそ	牛乳	はねぎ にんじん ほうれんそう	だいこん しょうが にんにく れんこん えだまめ たまねぎ コーン	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら とうにゅうバター	636 29.9 17.3 1.9
16	金	○	むぎごはん	マーボーどうふ はるさめサラダ さつまいものさんかくはるまき	とうふ ぶたにく だいず みそ ぎょにくソーセージ とうにゅう	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ もやし	こめ おおむぎ さとう でんぶん はるさめ さつまいも こむぎこ	あぶら	659 26.0 18.8 2.3
19	月	○	ごはん	ちくわのいそべあげ なっとうのスタミナいため せんばじる デコボン	ちくわ なっとう とりにく さば あぶらあげ	牛乳	にら にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ だいこん ながねぎ えのきたけ デコボン	こめ さとう	あぶら	615 27.8 16.3 1.6
新山小：長谷川先生 公津の杜小：段木先生											
20	火	○	ごはん	◆あげぎょうざ ◆チャプスイ ココアだいず	とりにく ぶたにく えび いか だいず	牛乳 ひじき	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい	こめ さとう でんぶん	あぶら ココア	668 28.7 20.6 2.1
21	水	○	ごはん	きびなごのかりかりフライ のりしおあえ にくじゃが	きびなご ぶたにく	牛乳 のり	こまつな にんじん	はくさい もやし たまねぎ えだまめ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	628 22.8 14.7 1.7
公津の杜小：葉山校長先生											
22	木	○	◆いなりずし	てりやきつくね ゆかりあえ ◆やきうどん	あぶらあげ とりにく ぶたにく かつおぶし	牛乳	チンゲンサイ にんじん しそ こまつな	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ しめじ ながねぎ	こめ さとう うどん	あぶら	651 29.4 23.4 2.2
23	金	○	ガーリックライス	スパニッシュオムレツ ポトフ ふるふるミカンゼリー	とりにく たまご ベーコン ウィンナー	牛乳	パセリ パプリカ ズッキーニ にんじん ブロッコリー	にんにく コーン たまねぎ キャベツ みかん	こめ さとう じゃがいも ゼリー	オリーブオイル	675 26.7 19.6 2.9
26	月	○	ごはん	にらまんじゅう スタミナサラダ キムチトック りんごゼリー	ぶたにく とりにく みそ	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ もやし はくさい えのきたけ	こめ さとう トック ゼリー	あぶら	674 22.1 16.4 2.4
新山小：永井先生											
27	火	○	ほうとうじる	にくだんご ◆おこのみやき さきさきチーズ	とりにく あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく かつおぶし ちくわ	牛乳 あおのり チーズ	かぼちゃ にんじん こまつな	はくさい ながねぎ キャベツ しょうが	ほうとう こむぎこ やまいも	あぶら	612 31.9 25.1 2.6
28	水	○	むぎごはん	ふゆやさいかレー ひじきサラダ スノーボールクッキー	ぶたにく ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが にんにく だいこん はくさい ながねぎ たまねぎ いんげんまめ セロリ キャベツ えだまめ	こめ おおむぎ さといも こむぎこ さとう	あぶら アーモンド	681 24.0 22.5 1.7
公津の杜小：伊藤先生											
29	木	○	ごはん	◆くじらのノルウェーにふう しおにくどうふ マカロニあべかわ	くじら ぶたにく やきどうふ きなこ	牛乳	トマト にんじん こまつな	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ ながねぎ しめじ えのきたけ	こめ でんぶん さとう マカロニ	あぶら	675 31.1 17.9 1.4
新山小：鈴木先生											
30	金	/	せわりコッペパン	とりにくのマスタードやき なのはなのツナマヨ ◆ナポリタンスパゲティー だっしふんにゅう	とりにく ツナ ベーコン ウィンナー	スキムミルク	なのはな ほうれんそう にんじん ピーマン トマト	コーン にんにく たまねぎ マッシュルーム	パン さとう スパゲティ	あぶら オリーブオイル	606 35.9 13.8 2.5
先月に続き、新山小・公津の杜小の先生方の「思い出の給食メニュー」を出します。 ◆マークの献立にご注目ください！									学校給食摂取基準（基準）		1月平均
									熱量： 650kcal		650
									たんぱく質： 26.8g(範囲21.1～32.5g)		28.1
									脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)		19.2
									食塩相当量： 2.0g以下		2.1

1/24～1/30は

当校給食の始まり

1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です

かつこうきゅうしょくはじ

学校給食の始まり

明治22年に山形県の私立忠愛小学校で貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。
戦争による食糧不足で一時中断されますが、昭和21年12月24日より再開されました。
この日は現在では冬休み中のため、1か月後の1月24日から1週間を全国学校給食週間としています。
学校給食の内容は時代とともに変化していますが、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて健やかに
成長できるように」といった願いが込められています。



- ★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★次回の給食費の口座振替(納付)日は2月2日です。(12月分給食費)