



# 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: 食物アレルゲンが確認できるものではありません)				I社キ -(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 しゅ	無機質 むきしつ	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	しゅ 脂質		
8	木	○	ごはん	かわりまつかせ マヨおひたし はんべんのすましじる だいだいのババロア	ぶたにく おから きょにくソーセージ みそかつおぶし とりにくはんべん	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
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 えのきだけ 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
13	火	○	◆まぜごはん	さわらさいきょうやき とうふサラダ さといものとろみじる 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
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 だいす 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 グリッピーズ 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 じゅがいも	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 だいす みそ きょにくソーセージ とうにゅう	牛乳	にんじん にら チングンサイ	にんにく しうが しいたけ だけのこ 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 なつとうのスタミナいため せんばじる デコボン	ちくわ なつとう 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 えのきだけ デコボン	こめ さとう	あぶら	615 27.8 16.3 1.6
20	火	○	ごはん	◆あげぎょうざ ◆チャブスイ ココアだいす	とりにく ぶたにく えび いか だいす	牛乳 ひじき	にんじん	にんにく しうが たまねぎ だけのこ 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	きびなごのカリカリフライ 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 じゅがいも	あぶら	628 22.8 14.7 1.7
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	チングンサイ 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 ボトフ ふるふるミカンゼリー	とりにく たまご ベーコン ウインナー	牛乳	パセリ パプリカ ズッキーニ にんじん プロッコリー	にんにく コーン たまねぎ キャベツ みかん	こめ さとう じゅがいも 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 チングンサイ	にんにく キャベツ もやし はくさい えのきだけ	こめ さとう トックゼリー	あぶら	674 22.1 16.4 2.4
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	ひゅやさいカレー 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
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 えのきだけ	こめ でんぶん さとう マカロニ	あぶら	675 31.1 17.9 1.4
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 ◆ナボリタンスパゲティー だしぃふんにゅう	とりにく ツナ ベーコン ウインナー	スキムミルク	なのはな ぼうれんそう 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 スパゲティー	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！



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

学校給食摂取基準(基準)

1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

650

28.1

19.2

2.1

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、「子どもたちが食えることなく、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)