

令和8年



1月

よていこんだてひょう



成田市美郷台小共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価	
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくると		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		たんぱく質 (g)
					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	
8	木	○	ペンネボロネーゼ	チキンナゲット低1こ 高2こ ブロッコリーとコーンのサラダ こめこのブルーベリーマドレーヌ	ぶたにく ぎゅうにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ セロリ マッシュルーム コーン ブルーベリー	ペンネ こむぎこ さとう こめこ グラニューとう はちみつ こなざとう	バター サラダあぶら	646 23.6 29.0 1.6
9	金	○	ごはん	ほきのオイネーズやき（エッグフリー） ツナとやさいのごまあえ とんじる	ほき ツナ ぶたにく とうふ みそ にぼし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし しょうが だいこん ごぼう ながねぎ	こめ きびざとう さといも	ごま ごまあぶら エッグフリーマヨネーズ	653 27.2 15.9 2.2
13	火	○	ツートンカラーあげパン （きなこきびとう）	てりやきにくだんご低1こ 高2こ かぼちゃのシチュー ひじきマリネ	きなこ とりにく ハム だいず	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ セロリ きゅうり	パン グラニューとう きびざとう こむぎこ	なたねあぶら バター サラダあぶら ごま	705 22.4 30.7 2.5
14	水	○	ごはん	さばのみそに はくさいとわかめスープ いもフライ低1こ 高2こ あじつかけのり	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん	しょうが ながねぎ たまねぎ えのきだけ はくさい	こめ きびざとう じゃがいも	ごまあぶら なたねあぶら	685 24.2 22.6 2.4
15	木	○	ちゅうかめん	ブチにくまん みそラーメンスープ ヨーグルトあえ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	チンゲンサイ	たまねぎ もやし コーン ながねぎ しょうが もも みかん パイン	ちゅうかめん さとう こむぎこ	サラダあぶら ごま	559 23.9 14.0 2.2
16	金	○	ごはん	やきとり ほうれんそうのわふうサラダ やさいころころじる バナナチップス	とりにく ぶたにく とうふ みそ にぼし	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	しょうが もやし えのきだけ だいこん ごぼう ながねぎ	こめ しおこうじ きびざとう でんぶん さとう バナナチップス さといも	サラダあぶら ごまあぶら	696 27.6 17.2 1.8
19	月	○	ごはん	やきにくどんのぐ キャベツサラダ ちゅうかスープ	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ もやし りんご キャベツ きゅうり コーン だけのこ ながねぎ しいたけ	こめ きびざとう こむぎこ	ごま サラダあぶら	667 22.5 16.7 2.6
20	火	○	ハニーレモンミニトースト	あおのりポテト ミートボールシチュー いちご	ぶたにく おから	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	レモン にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム ながねぎ いちご	パン はちみつ グラニューとう じゃがいも でんぶん こむぎこ	バター なたねあぶら サラダあぶら	693 20.3 30.8 2.1
21	水	○	サフランライス	キーマカレー ブロッコリーサラダ すっきりコンソメスープ	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー パセリ	しょうが にんにく たまねぎ コーン キャベツ セロリ	こめ こむぎこ きびざとう さとう ふ	バター サラダあぶら	765 30.7 24.3 2.9
22	木	○	まるパンスライス	みさとダンシングチキンカツ マヨしょうゆおひたし こめクリームシチュー スライスチーズ	とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	もやし たまねぎ マッシュルーム	パン パンこ じゃがいも こめこ	なたねあぶら なまクリーム バター エッグフリーマヨネーズ	726 34.6 33.2 3.9
23	金	○	ひつまぶしごはん	あつやきたまご（うなりくん） こまつなのわふうサラダ ゆばすい	うなぎ たまご ゆば	ぎゅうにゅう のり	にんじん みずな こまつな	もやし えのきだけ	こめ ざらめとう さとう	サラダあぶら	638 18.9 15.9 2.5
★1/24～1/30は「全国学校給食週間」です。食べることを考える週間です。											634 21.1 15.4 2.1
26	月	○	ちばのめぐみごはん	ちばのめぐみいわしあげ たくあんあえ ちばのめぐみじる	いわし ぶたにく とうふ みそ にぼし	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん キャベツ きゅうり たくあん だいこん ごぼう ながねぎ	こめ きびざとう でんぶん さといも	ごま なたねあぶら サラダあぶら	661 30.2 19.8 2.7
27	火	○	ごはん てまきのり	てまきキンパのぐ（にく） てまきキンパのぐ（やさい） ハートトックスープ チーズホットク	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ のり	にんじん ほうれんそう	にんにく もやし はくさい しいたけ ながねぎ	こめ トック こむぎこ きびざとう さとう	サラダあぶら ごま ごまあぶら	674 25.2 21.8 2.4
28	水	○	ごはん	シルバーのちゃんちゃんやき スタミナなっとうあえ もちいりむぎみそやさいころころとん じる はなみかん	シルバー みそ なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな にら	もやし コーン だいこん ごぼう ながねぎ みかん たまねぎ キャベツ	こめ さといも	ごまあぶら バター	691 25.7 16.6 2.1
29	木	○	ごはん	みさとオリジナルカレー べったんこおまめさん こんにゃくサラダ かじゅうグミ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ	こめ こむぎこ でんぶん グミ	サラダあぶら バター なたねあぶら	722 25.3 24.4 2.3
30	金	○	やきにくチャーハン	ときめきはるまき ブロッコリーサラダ ちゅうかスープ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら ブロッコリー チンゲンサイ	にんにく しょうが ながねぎ だけのこ しいたけ コーン	こめ はるさめ きびざとう でんぶん はるまきのかわ こむぎこ	ごまあぶら なたねあぶら ごま サラダあぶら エッグフリーマヨネーズ	658 24.5 22.0 2.3

★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。

◆12月分の給食費の口座振替日（納付日）は2月2日です。

○学校配達は、15日の中華麺、22日の丸パンスライスです。

あけましておめでとうございます



いよいよ1月のスタートです。風邪やインフルエンザも流行していますので体調管理により一層気をつけて1日1日を大切に過ごしましょう。

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量： 650kcal		674
たんぱく質： 24.0g(範囲21.1～32.5g)		25.2
脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)		21.8
食塩相当量： 2.0g以下		2.4