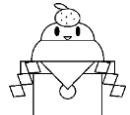


令和8年



1月 よていこんだてひょう



平成小学校学校給食共同調理場

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	エネルギーのもと	体をつくるもと	体のちようしをととのえるもと	たんぱく質(g)	脂質(g)		
8	木	○	わかめごはん	まつかぜやきりんごきんとんしらたまぞうに	こめ むぎ パンこ さとう さつまいも はちみつ しらたま	ごま	とりにく たまご みそ なると	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ねぎ りんご レモン だいこん しいたけ	708 26.9 16.6 2.1
9	金	○	むぎごはん	はなしゅうまい ビビンバ はるさめとちくわのスープ	こめ むぎ さとう でんぶん しゅうまいのかわ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく かにかまぼこ たまご ぶたにく ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう きぬさや	しいたけ コーン たまねぎ ぜんまい たいすもやし ねぎ	621 24.5 17.6 2.7
13	火	○	ナン	カレーミート れんこんチップス パスタスープ いちご	ナン マカロニ	あぶら バター	ぶたにく	牛乳 こなチーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ れんこん キャベツ しめじ いちご	583 25.3 22.8 2.5
14	水	○	むぎごはん 〔つくり のりつくだに〕	ししゃものなんばんづけ にくじやが フルーツのヨーグルトあえ	こめ むぎ さとう じやがいも でんぶん	あぶら ごま	ししゃも ぶたにく	牛乳 ヨーグルト チーズ のり	にんじん さやいんげん	ねぎ たまねぎ みかん もも パイナップル いちご	749 27.9 22.2 2.2
15	木	○	カレーピラフ	とりにくのチーズホイルやき こんにゃくサラダ ラビオリスープ ひとくちアセロラゼリー	こめ むぎ さとう こむぎこ ゼリー	バター あぶら	ベーコン ワインナー とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん プロッコリー ほうれんそう	たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース しめじ きゅうり キャベツ	667 31.7 22.5 3.3
16	金	○	ごはん	たらのチリソースかけ チンジャオロースー ちゅうかふうコーンスープ	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	たら ぶたにく とりにく たまご	牛乳	ピーマン	たまねぎ たけのこ コーン しいたけ ねぎ	651 32.1 17.4 2.2
19	月	○	さつまいも そぼろごはん	てづくりさつまあげ ツナとやさいのごまあえ すまじる バニラウエハース	こめ さつまいも さとう でんぶん ウエハース	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく いとよりだい たまご みそ ツナ なると	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ えだまめ もやし えのきだけ	658 27.3 21.1 2.5
20	火	○	テーブル ロール 〔つくり りんごジャム〕	タンドリーチキン こむぎいも コンソメスープ	パン じやがいも さとう	あぶら	とりにく ベーコン	牛乳 ヨーグルト あおのり	にんじん	たまねぎ シャンブレ りんご	601 27.2 19.3 2.3
21	水	○	キムチチャーハン	あげぎょうざ くらげのあえもの にくだんごとはくさいのスープ ひとくちレモンゼリー	こめ さとう むぎ はるさめ でんぶん ぎょうざのかわ ゼリー	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ベーコン くらげ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな ほうれんそう	はくさい ねぎ きゅうり もやし	599 22.7 19.0 3.2
22	木	○	ごはん	さばのみそに わふうサラダ あすかじる	こめ さとう じやがいも	あぶら	さば みそ とりにく あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん えのきだけ たまねぎ	684 25.1 25.3 2.2
23	金	○	さけなめし	とりにくのからあげ もやしのあえもの わかめスープ ヨーグルト	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	もやし きゅうり コーン ねぎ えのきだけ	673 30.4 16.6 3.2
24~30日	月	○	きびざとう あげパン	ツナとわかめのサラダ クリームシチュー ぼんかん	パン さとう こむぎこ じやがいも	あぶら バター	ツナ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ もやし たまねぎ グリンピース コーン ぼんかん	671 23.6 25.1 2.5
27	火	○	セルフおにぎり 〔のり・こましお〕	さけのしおやき キャベツのたくあんあえ すいとんじる	こめ こむぎこ でんぶん	あぶら ごま	さけ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん こまつな	キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	617 24.3 17.7 2.4
28	水	○	ソフトめん	ミートソース わかめサラダ にんじんケーキ	ソフトめん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま バター	ぶたにく とりにく たまご	牛乳 こなチーズ わかめ スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ もやし マッシュルーム セロリ きゅうり	763 30.2 22.1 2.8
29	木	○	なのはな ごはん	いわしのかばやきふう ピーナッツあえ じやがいものみそしる	こめ むぎ でんぶん さとう じやがいも	あぶら ピーナッツ	たまご いわし みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし たまねぎ	641 22.8 18.2 2.7
30	金	○	はつがまい ごはん	ポークカレー コーンとかにかまぼこのサラダ てづくりあおりんごゼリー	こめ はつがまい じやがいも ゼリー	あぶら マヨネーズ	ぶたにく かにかまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご コーン きゅうり キャベツ	690 21.9 17.9 1.9

★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。

★米（コシヒカリ1等米）は成田市産です。

★13日のナン、23日のデザートは学校配達になります。



12月分の給食費は2月2日が納付日(振替日)です。
早めに口座への入金をお願いします。

学校給食は子どもたちが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。
全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

学校給食摂取基準（基準）	月平均
熱量： 650kcal	661
たんぱく質： 26.8g(範囲21.1~32.5g)	26.5
脂質： 18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.1
食塩相当量： 2.0g以下	2.5

2学期の家庭科の授業で平成小学校の6年生が給食の献立を考えてくれました。3学期はその中から何人かの献立を入れますのでお楽しみに！（栄養面や調理作業の都合により、一部変更させていただいたものもありますのでご了承ください。）