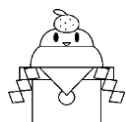


令和8年



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		体のちょうしをととのえるもと		1人分 (kcal)	
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	たんぱく質(g)		
										食塩相当量(g)		
お正月こんだて												
8	木	○	わかめごはん	まつかぜやき りんごきんとん しらたまそうに	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 ピピンパ 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 だいずもやし 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 〔てづくり のりつくだに〕	ししゃものなんばんづけ にくじゃが フルーツのヨーグルトあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも 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	
平成小6年3組のこんだて												
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 ウインナー とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース 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 ちゅうかうコンスープ	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 そばろごはん	てづくりさつまあげ ツナとやさいのごまあえ すましじる パニラウエハース	こめ ふ 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 えのきたけ	658 27.3 21.1 2.5	
20	火	○	テーブル ロール 〔てづくり りんごジャム〕	タンドリーチキン こふきいも コンソメスープ	パン じゃがいも 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 レモン キャベツ りんご	601 27.2 19.3 2.3	
平成小6年2組・6年3組のこんだて												
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 しいたけ きゅうり もやし	599 22.7 19.0 3.2	
平成小6年1組のこんだて												
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 じゃがいも	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 えのきたけ たまねぎ	684 25.1 25.3 2.2	
平成小6年1組のこんだて												
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 えのきたけ	673 30.4 16.6 3.2	
24～30日は学校給食週間												
26	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 じゃがいも	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 グリーンピース 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・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	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 じゃがいものみそしる	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも	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 じゃがいも 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送になります。

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。

1月24日から30日は  
全国学校給食週間

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。）