

令和8年



1月

よていこんだてひょう



大栄分所（前期課程）

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	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I値 [*] - (kcal)
					たんぱく質 ^い	むきしつ無機質 ^む	ビタミン		たんすいかぶつ炭水化物 ^{たん}	ししつ脂質 ^し	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
8	木	ジョア	麦ごはん	オムレツ チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	卵 とり肉	ジョア ストロベリー ヨーグルト チーズ	にんじん	玉ねぎ 枝豆 もも バイン みかん	米 麦 じゃがいも ゼリー でん粉	油	674 230 16.1 1.8
9	金	○	ごはん	まつかぜやき しらたまそうに 肉じゃが いよかんゼリー	とり肉 みそ ぶた肉 なた	牛乳	にんじん こまつな	だいこん しいたけ ねぎ 玉ねぎ 枝豆	米 白玉もち じゃがいも 砂糖 ゼリー パン粉	油 ごま	663 27.9 13.3 2.4
13	火	○	シュガー 揚げパン	肉だんごてりやきソース ポトフ ひじきのマリネ 黒ごまプリン	とり肉 ぶた肉 ウインナー ハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パセリ パプリカ	キャベツ 玉ねぎ セロリ きゅうり レモン汁	パン グラニュー糖 じゃがいも 砂糖 プリン	油	654 23.4 27.0 2.3
14	水	○	ごはん ふりかけ	ハンバーグおろしソース かぶのみそ汁 ちぐさやえ	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ 油揚げ	牛乳	かぶ葉 にんじん ほうれんそう	だいこん レモン汁 玉ねぎ かぶ もやし キャベツ	米 砂糖 でん粉	ごま ごま油	627 27.0 20.0 2.6
15	木	○	ごはん	さばのおかか おすいもの れんこんのきんぴら	さば かつお節 とうふ とり肉 かまぼこ	牛乳	みつば にんじん	しいたけ れんこん 枝豆	米 砂糖	ごま ごま油	638 27.8 21.9 2.4
16	金	○	ごはん	ぎょうざ マーボー豆腐 いよかん	とり肉 ぶた肉 とうふ 大豆 みそ 大豆粉	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ しいたけ キャベツ いよかん	米 砂糖 でん粉 小麦粉 もち米粉	ごま油	640 23.8 18.5 2.1
19	月	○	ごはん	ぶた肉のしょうがやき どさんこ汁 キャベツサラダ（ドレッシング）	ぶた肉 とうふ みそ ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	りんご 玉ねぎ キャベツ コーン しょうが	米 でん粉 じゃがいも	バター 油 ドレッシング	698 30.7 26.2 2.8
20	火	○	ちゅうかめん	春巻き しょうゆラーメンスープ 中華サラダ	ぶた肉 チャーシュー なた	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり きくらげ しいたけ	中華麺 でん粉 小麦粉 春雨 マロニー 米粉 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油	627 22.2 20.0 2.2
21	水	○	ごはん	とり肉のネギ塩だれ焼き とん汁 のりマヨサラダ	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれんそう	ねぎ だいこん キャベツ れんこん ごぼう	米 砂糖	ごま ドレッシング	621 27.9 20.7 2.3
22	木	○	ごはん	あじの揚げ煮 中華風コーンスープ チンジャオロースー	あじ とうふ ぶた肉 豆乳	牛乳	ピーマン	玉ねぎ コーン たけのこ	米 でん粉 砂糖	ごま油 油	623 31.7 16.2 2.3
23	金	○ (コーヒ-)	ごはん	チキンナゲット ハヤシルー グリーンサラダ（ドレッシング）	とり肉 ぶた肉 おから	牛乳 ストロベリー	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	油 生クリーム ドレッシング	682 23.0 21.9 1.8
			★全国学校給食週間★（24日～30日） 人気のある献立や、世界の料理、昔の献立を再現したメニューが登場します。								
26	月	○	ごはん	手作りヒレカツ（ソース） とうふと玉ねぎのみそ汁 キャベツのおかかあえ ソファール元気ヨーグルト	とうふ 油揚げ みそ かつお節 ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ キャベツ	米 小麦粉 パン粉	油 ごま ごま油	654 29.8 17.5 1.8
27	火	○	ナン	カレーミート ABCスープ ポテトサラダ	ぶた肉 とり肉 大豆 ウインナー	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム 枝豆	ナン 小麦粉 マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング マヨネーズ	614 26.4 25.6 2.2
28	水	○	ごはん	さけの塩焼き すいとん そくせきづけ 給食週間ミルクプリン	さけ とり肉 なた かつお節	牛乳	にんじん こまつな	だいこん しいたけ はくさい キャベツ つぼ漬け	米 すいとん プリン	ごま	623 29.3 16.6 1.7
29	木	○	ごはん	プルコギ ワンタンスープ チョレギサラダ いちごヨーグルト	牛肉 ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ のり ヨーグルト	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり しめじ	米 砂糖 ワンタン	ごま ごま油 ドレッシング	651 27.8 15.9 2.2
30	金	○	伊能歌舞伎米	いわし揚げ玉フライ（ソース） 大栄みそ汁 こまつなの和風サラダ	いわし ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ えのきたけ	米 さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油	626 23.7 20.2 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。

全国学校給食週間



1月24日～30日までは、「全国学校給食週間」です。この期間には、学校給食の歴史や給食の役割、食文化について知るなど様々な取組が行われています。食べ物や作る人の思いに感謝し、食べることの大切さについても考える機会としています。

今月の地元産は…

【さつまいも】高木友哉（桜田）
【にんじん】大栄ファーマーズクラブ（前林）
1/30 金森史明（天神峰産）
【かぶ】荻野宏彰（吉岡）
【ぶた肉】千葉県養豚推進協議会さん（桜田）
から、ぶた肉をいただきました。
1/14、30
飯田裕一（大栄十余三）

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量： 650kcal		645
たんぱく質： 26.8g(範囲21.1～32.5g)		26.6
脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)		19.8
食塩相当量： 2.0g以下		2.1

12月分の給食費振替日は、2月2日（月）です。
お早目に口座への入金をお願いします。