

令和8年



1月

## よていこんだてひょう



大栄分所（前期課程）

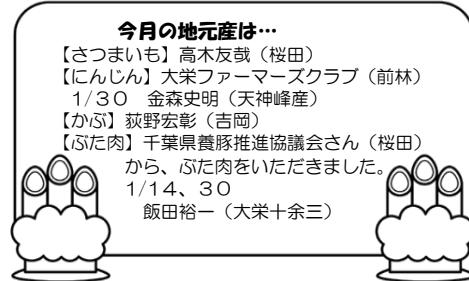
日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						栄養価
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと	体のちょうしをととのえるもと	エネルギーのもと				
しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質							
8	木	ヨーグルト	麦ごはん	オムレツ チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	卵とり肉	ジョア ズミルク ヨーグルト チーズ	にんじん	玉ねぎ 枝豆 もも パイン みかん	米 麦 じゃがいも ゼリー でん粉	油	674 23.0 16.1 1.8
9	金	○	ごはん	まつかぜやき しらたまぞうに 肉じゃが いよかんゼリー	★お正月献立★ とり肉 みそ ぶた肉 なると	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 ワインナー 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 ちぐさ和え	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	さばのおかかに おすいもの れんこんのきんぴら	★かみかみ献立★ よくかんで食べよう 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 マーボードウフ 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 プロッコリー	りんご 玉ねぎ キャベツ コーン ショウガ	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 なると	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 チンジャオロースト	★かみかみ献立★ よくかんで食べよう あじ とうふ ぶた肉 豆乳	牛乳	ピーマン	玉ねぎ コーン だけのこ	米 でん粉 砂糖	ごま油 油	623 31.7 16.2 2.3
23	金	○ (ヨーピー)	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 ズミルク	にんじん プロッコリー	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（リース） 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 ウィンナー	牛乳 粉チーズ	にんじん ビーマン 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 なると 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	ブルコギ 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（リース） 大栄みそ汁 こまつなのは風サラダ	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 えのきだけ	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、食べる大切さについても考える機会としています。



【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。