




令和8年

1月予定献立表



大栄分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1杯目 - (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g) 食塩相当量(g)	
8	木	ダヨー	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 アムシ 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	896 30.4 22.3 2.3	
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	★お正月献立★ 	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	824 34.2 15.1 3.1
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	811 28.4 31.7 3.1	
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	813 33.7 24.5 3.2	
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	★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	810 34.2 25.5 2.8
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	799 28.8 20.8 2.4	
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	876 38.0 31.4 3.4	
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	786 27.1 23.4 3.3	
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	810 35.7 25.8 2.8	
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	★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 たけのこ	米 でん粉 砂糖	ごま油 油	807 39.4 19.0 2.6
23	金	○ (コヒー)	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 アムシ	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	839 27.1 24.4 2.1	
			★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	838 38.7 21.0 2.4	
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	806 32.9 31.9 3.0	
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 つば漬け	米 すいとん プリン	ごま	803 35.2 19.0 2.2	
29	木	○	ごはん	プルコギ ワントンスープ 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 ワントン	ごま ごま油 ドレッシング	823 34.4 18.4 2.8	
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	817 30.6 24.7 2.4	


★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。

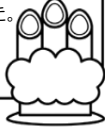
ぜん ごく りつ ぐう せう しゅく しやう かん
全国学校給食週間



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 （中学校）		月平均
熱量： 830kcal		819
たんぱく質： 34.3g(範囲26.9～41.5g)		33.0
脂質： 23.1g(範囲18.4～27.6g)		23.7
食塩相当量： 2.5g以下		2.7

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。