

令和8年

## 1月予定献立表



大栄分所（後期課程）

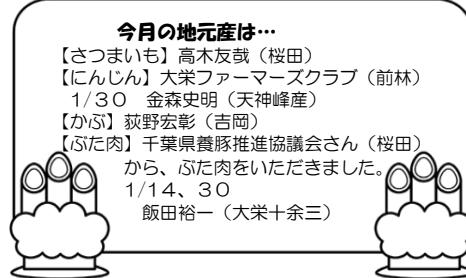
日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そつ	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
8	木	ヨ	麦ごはん	オムレツ チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	卵とり肉	ジョア 入込ヨーグルト チーズ	にんじん	玉ねぎ 枝豆 もも パイン みかん	米 麦 じゃがいも ゼリー でん粉	油	896 30.4 22.3 2.3	
9	金	○	ごはん	まつかぜやき しらたまぞうに 肉じゃが いよかんゼリー	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	824 34.2 15.1 3.1	
13	火	○	シュー 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 ワインーハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん バセリ パブリカ	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	813 33.7 24.5 3.2	
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	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	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 プロッコリー	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 マロニエ 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 チンジャオロースト	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	○ (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 入込ヨーグルト	にんじん プロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 バン粉 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 ソーフル元気ヨーグルト	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 ウィンナー	牛乳 粉チーズ	にんじん ビーマン バセリ	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	803 35.2 19.0 2.2	
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	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 こまつなのは和風サラダ	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 えのきだけ	米 さつまいも 砂糖 バン粉 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。

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  
 たんぱく質： 34.3g(範囲26.9～41.5g)  
 脂質： 23.1g(範囲18.4～27.6g)  
 食塩相当量： 2.5g以下

819

33.0

23.7

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。