

令和8年



## 1月 よていこんだてひょう

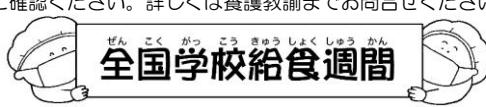
公津の杜中学校学校給食共同調理場（小学校）

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社別-(kcal)	
				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	たんぱく質(g)	
										食塩相当量(g)	
8	木	○	ごはん	手作りまつかせやき はくさいなます しらたまぞうに いりこナツツ	とり肉 ふた肉 だいす 油あげ うめかまぼこ	牛乳 カタクチイワシ	にんじん こまつな	ながねぎ しょうが はくさい だいこん ごぼう	米 パンこ さとう しらたまちち	サラダ油 ごま アーモンド	700 31.9 20.5 2.4
9	金	○	テーブル ロールパン	手作りほうれんそうグラタン キャベツとベーコンのスープ フルーツミックス	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ もも缶 みかん缶 パイン缶	パン こむぎこ パンこ じゃがいも	サラダ油 バター	628 21.0 24.6 2.4
13	火	○	むぎごはん	ハヤシライス イタリアンサラダ ヨーグルト	牛肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン キャベツ きゅうり	米 麦 さとう こむぎこ	サラダ油 なまクリーム バター ドレッシング	703 21.7 22.3 1.9
14	水	○	ごはん	さばのカレー やき れんこんバター ショウゆいため だいこんのみそ汁 ミックスナツツ	さば ぶた肉 とうふ 油あげ	牛乳 わかめ	葉ねぎ	たまねぎ れんこん エリンギ えのきだけ だいこん ながねぎ	米	バター アーモンド カユーナッ ツ 落花生	668 28.5 22.8 2.3
15	木	○	ソフトめん	さつまいものてんぶら そくせきづけ 肉うどん汁 みかん	ぶた肉 なると 油あげ	牛乳	こまつな	キャベツ きゅうり だいこん しょうが ながねぎ みかん	ソフトめん さつまいも こむぎこ さとう	サラダ油 ごま	647 24.8 15.4 1.7
16	金	○	ごはん	シルバーさいきょう やき なっとうあえ さわにわん さきさきチーズ	シルバー なっとう ぶた肉	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	ごぼう だいこん えのきだけ 干しこいたけ ながねぎ	米	ごま サラダ油	626 29.4 20.1 2.1
19	月	○	むぎごはん	ぶたどんの具 ほうれんそうおひたし 五目汁 はちみフレモンゼリー	ぶた肉 とり肉 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ もやし だいこん	米 麦 さとう さといも ゼリー	サラダ油 ごま	680 26.7 14.4 2.2
20	火	○	こめこパン	とり肉のトマトソースがけ ピーンズサラダ かぼちゃポタージュ	とり肉 だいす いんげん豆 きんとき豆 ベーコン	牛乳	トマト にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ にんにく きゅうり	こめこパン さとう ごめこ	オリーブ油 ドレッシング なまクリーム	686 33.4 23.9 2.6
公津の杜中3年C組の生徒が考えた献立です											
21	水	○	五目ごはん	あじフライ のりマヨあえ とん汁 しばにんじんゼリー	とり肉 油あげ あじ かまぼこ ぶた肉	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう 干しいたけ キャベツ れんこん たまねぎ ながねぎ だいこん	米 さとう パンこ さといも ゼリー	サラダ油 ごま マヨネーズ	670 27.2 20.2 2.4
22	木	○	ごはん	にらまんじゅう ちゅうかサラダ マーぼーどうふ りんご	とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり にんにく しょうが もやし 干しいたけ だけのこ ながねぎ りんご	米 こむぎこ はるさめ さとう かたくりこ	サラダ油 ごま油	671 23.5 20.7 2.2
23	金	○	さんまごはん	やきいも ばいせんごまあえ キャベツとぶた肉のみそ汁	さんま ぶた肉 油あげ	牛乳	チンゲンサイ	しょうが もやし きゅうり キャベツ えのきだけ たまねぎ	米 さとう かたくりこ さつまいも	サラダ油 ごま こまドレッシング	620 22.3 22.6 2.4
★1/24日～30日は全国学校給食週間★ 学校給食は明治22年に山形県で始まったとされています。当時の給食「おにぎり・塩鮭・菜の漬物」にちなんだ献立です。											
26	月	○	ごはん (あじつけのり)	さけのしおやき たくあんあえ すいとん汁	さけ とり肉 油あげ	牛乳 のり	にんじん こまつな	きゅうり もやし だいこん 干しいたけ ながねぎ	米 さといも こむぎこ	ごま	616 26.7 16.2 2.4
公津の杜中学校の3年生が考えた献立です。みなさんに入気のありそうなメニューですね。栄養バランスやいろいろもよく考えられています。											
27	火	○	ごはん	チキンなんばん きゅうりともやしのナムル ちゅうかたまごスープ プチトマト	とり肉 たまご	牛乳	にんじん こまつな ブチトマト	しょうが きゅうり もやし コーン 干しいたけ	米 かたくりこ さとう	サラダ油 外れルース ごま ごま油	681 29.0 23.3 2.3
千葉県でとれる食べ物を多く取り入れた千産千消献立パート1です。豊かな大地・海に囲まれた千葉県では様々な食べ物がとれます。地元の食べ物を味わいましょう♪											
28	水	○	ごはん	いわしのさんかやき プロッコリーのツナマヨあえ きりぼしだいこんのみそ汁 ミルクプリン	いわし とり肉 ツナ とうふ	牛乳	プロッコリー にんじん	しょうが ながねぎ れんこん コーン 切干大根	米 さとう かたくりこ パンこ ミルクプリン	ごま マヨネーズ	674 28.0 21.4 2.4
戦後の給食はパンが主食でしたが、1976年ころから米飯給食が始まりました。カレーライスは今も昔も人気のメニューです。											
29	木	○	むぎごはん	チキンカレー じゃここんぶサラダ いちごりヨーグルトあえ	とり肉	牛乳 チーズ こんぶ ちりめん ヨーグルト	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ いちご もも缶 みかん缶 パイン缶	米 麦 じゃがいも こむぎこ さとう	サラダ油 バター ごま ごま油	688 23.1 18.0 2.3
千葉県でとれる食べ物を多く取り入れた千産千消献立パート2です。ピーナツハニーはピーナツミソとも呼ばれる千葉県の郷土料理のひとつです。											
30	金	○	ごはん	うなりくんたまごやき ひじき五目に とりどせ汁 ピーナツハニー	たまご ちくわ だいすとり肉 おから	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ しょうが ごぼう しめじ ながねぎ	米 さとう かたくりこ	サラダ油 ごま油 落花生 ごま	626 23.6 18.9 2.3

★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。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。

食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。



1/24日～1/30日は

学校給食摂取基準（小学4年）

月平均

熱量：650kcal	662
たんぱく質：24.0g(範囲21.1～32.5g)	26.3
脂質：19.5g(範囲14.4～21.7g)	20.3
食塩相当量：2.0g以下	2.3

学校給食が始まったころは「栄養をとる」という目的でしたが、今では、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必要な役割を果たす「食育」という目的も加わっています。ぜひ、全国学校給食週間を給食への理解を深めて「食」について改めて考える機会にしてほしいと思います。

学校給食週間の給食には、昔の給食や地場産物を多く取り入れた献立などが登場します。お楽しみに♪



1月分の給食費の口座振替日  
(納付日)は、2月2日です。  
お早めに口座への入金をお願いします。