

給食のお米は我孫子産のコシヒカリを使っています。

令和8年1月7日  
我孫子市立我孫子第一小学校

ひ ち ・ よ う び	こ ん だ て め い				おもにエネルギーの もとになる食品		おもに体をつくる もとになる食品		おもにからだの調子を 整えるもとになる食品		えいようか 栄養価									
	牛 乳	主 食	主 菜・ 副 菜・ 汁 物	デ ザ ー ト	黄 の し ょ く ひ ん  炭水化物	脂 質	たん ぱ く 質	無 機 質	カロチ ン	ビ タ ミ ン 類	おもな栄養		成長期に 大切な栄養							
ななくさ・かがみびらきのこんだて				★ いちご クレープ	こめ むぎ さとう でんぶん しらたまもち	こま あぶら ごまあぶら	たまご とり にく	ぎゅうにゅう ししやも わかめ	こまつな にんじん にら	きゅうり にんにく たまねぎ ながねぎ もやし	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	577 mg	5.7 mg				
9 金	○	ななくさ ごはん	ししやものごまやき ささみともやしのおひたし ちゅうかふうそうに														たんぱく質	脂質	食塩相当量	
13 火	○	ブルコギどん	とうふのちゅうかスープ	キャラメル ポテト	こめ むぎ さとう はちみつ さつまいも	こま あぶら ごまあぶら マーガリン	とうふ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん いんげん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ ながねぎ キャベツ だけ のこ ほししいたけ きりぼしだいこん	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	631 kcal	21.1 g	19.2 g	1.7 g	358 mg	2.4 mg
14 水	○	キャロット ライス	チキンクリームソース いかくんサラダ こざかなアーモンド	りんご	こめ むぎ さとう こめこ	こま あぶら ごまあぶら マーガリン アーモンド	いか とり にく とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ にぼし	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ えのきたけ マッシュルーム りんご	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	589 kcal	24.3 g	20.5 g	2.1 g	386 mg	2.3 mg
こしょうがつのこんだて				しらたま ぜんざい	うどん さとう じゃがいも しらたまもち	こま あぶら マーガリン マヨネーズ	ツナ なる と あずき ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ にぼし	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが ほししいたけ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	493 mg	3.8 mg				
15 木	○	やきうどん	じゃがいもとツナのチーズやき こざかな														たんぱく質	脂質	食塩相当量	
16 金	○	むぎごはん	レバーとこんさいの カミカミあえ にらたまじる	ヨーグルト	こめ むぎ さとう でんぶん さといも さつまいも	こま あぶら	みそ たまご とうふ ぶたにく ぶたレバー こうやとうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	れんこん はくさい えのきたけ ごぼう にら	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	608 kcal	32.1 g	18.3 g	2.6 g	392 mg	8.9 mg
19 月	○	★ きなこ あげパン	きりぼしだいこんのナムル ミネストローネ	みかん	さとう コッパン じゃがいも	こま あぶら	きなこ ぶたにく かまぼこ ベーコン ウィンナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな トマト	キャベツ たまねぎ にんにく きりぼしだいこん もやし みかん	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	638 kcal	24.3 g	21.5 g	2.7 g	364 mg	2.6 mg
あびこ産やさいの日				スイーツ スプリング	こめ むぎ さとう じゃがいも	こま あぶら	ツナ みそ たまご だいず ぶたにく ぎゅうにゅう とうにゅう あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ えのきたけ とうもろこし マッシュルーム スイーツスプリング	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	333 mg	3.6 mg				
20 火	○	むぎごはん	ハンバーグきのこソース あびこさんやさいのサラダ じゃがいもとはくさいのみそしる														たんぱく質	脂質	食塩相当量	
21 水	○	とりそぼろどん	ブロッコリーのおかかマヨあえ じゃがいもだんごじる	バナナ	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも	こま あぶら マヨネーズ	ツナ だいず たまご とり にく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ だいこん ながねぎ ブロッコリー ほししいたけ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	652 kcal	27.4 g	18.5 g	1.7 g	309 mg	2.7 mg
22 木	○	むぎごはん	しろみざかなのぼとやき ごもくきんぴら だいこんとたまごのスープ	ドライ ブルー	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく	こま あぶら マヨネーズ	すずき なる と たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ だいこん ながねぎ ごぼう ドライブルー	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	616 kcal	30.0 g	18.8 g	2.1 g	379 mg	2.0 mg
23 金	○	あつあげとやさいのあんかけどん	カリカリポテトハニーサラダ こざかなアーモンド	はるか	こめ むぎ さとう でんぶん はちみつ じゃがいも	こま あぶら ごまあぶら アーモンド	ハム ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり ほししいたけ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	649 kcal	24.6 g	23.5 g	1.7 g	352 mg	2.0 mg
やまがたけんのこんだて				ぼんかん	こめ むぎ さとう でんぶん さといも こんにゃく	こま あぶら	さけ とうふ とり にく	ぎゅうにゅう のり	かぶのほ こまつな にんじん ほうれんそう	だいこん きゅうり ながねぎ ごぼう かぶ ぼんかん	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	362 mg	2.6 mg				
26 月	○	むぎごはん のりつくだに	さけのなんぶやき おみつ いもにじる														たんぱく質	脂質	食塩相当量	
イタリアのこんだて				パンナコッタ みかんソース	むぎ マカロニ コッパン じゃがいも	あぶら マーガリン	だいず とり にく とうにゅう ウィンナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	354 mg	3.9 mg				
27 火	○	コッパン いちごジャム	ラザニア イタリアンスープ														たんぱく質	脂質	食塩相当量	
あびこしのこんだて				★ サイダー ボンチ	こめ むぎ さとう ゼリー こむぎこ じゃがいも	こま あぶら マーガリン	みそ とり にく とれり パー カニフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん かぶのほ ほうれんそう トマト	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ かぶ みかん パインナップル	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	303 mg	2.1 mg				
28 水	○	★ しらかばはのカレーライス	やさいのかにかまあえ														たんぱく質	脂質	食塩相当量	
ならけんのこんだて				いちご	こめ むぎ さとう さつまいも こんにゃく ミルク	こま あぶら ごまあぶら	さば みそ ハム とり にく あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ながねぎ しょうが きゅうり だいこん いちご はくさい えのきたけ とうもろこし	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	363 mg	3.8 mg				
29 木	○	むぎごはん	さばのみそに もやしとコーンのおひたし あすかじる														たんぱく質	脂質	食塩相当量	
ちばけんのこんだて				ぱくがゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも	こま あぶら マーガリン	たまご ベーコン ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ひじき	にんじん こまつな ほうれんそう	ながねぎ たまねぎ キャベツ はくさい えのきたけ とうもろこし うめ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	497 mg	3.5 mg				
30 金	○	ターメリック ライス	ねぎのキッシュふう ひじきのうめドレッシング はくさいとぶたにくのスープ														たんぱく質	脂質	食塩相当量	

★ 献立は、学校行事や物価の状況により変更することがあります。ご了承ください。

★ 食品成分表が改定され、エネルギーの算定方法の変更により、科学的確からしさが向上しましたが、これにより、エネルギーが見かけて平均9%減っています。基準値が改定前の算出方法のためエネルギーが低く見えますが、これは食品成分表によるものです。ご了承ください。

今月の平均値	エネルギー	629 kcal	たんぱく質	26.0 g	脂質	20.3 g	食塩相当量	2.1 g	388 mg	3.5 mg
基準値 (小学生中学年)	エネルギー	650 kcal	たんぱく質	21.1~32.5 %	脂質	14.4~21.7 %	食塩相当量	2.0 g以下	350 mg	3.0 mg

★ 印刷リクエスト

書かれていないクラスは2月を楽しみにしててくださいね。



10月、全校でもう一度食べたい給食の献立のアンケートをとりました。各クラスで1位メニューをリクエストとして取り入れています。

- いちごクレープ : 2-1
- キャラメルポテト : 5-2 6-1
- こざかなアーモンド : 1-2
- きなこあげパン : 2-2 3-2 5-1
- カレーライス : 1-1
- サイダーボンチ : 3-1 4-2 4-3 6-2

