２がつ　きゅうしょくこんだてひょう

令和８年１月３０日

給食のお米は我孫子産のコシヒカリを使っています。

我孫子市立我孫子第一小学校

ひにち・ようび	こんだてめい 牛乳	主食	主菜・副菜・汁物	デザート	おもにエネルギーのもとになる食品 黄のしょくひん 炭水化物	脂質	おもに体をつくるもとになる食品 赤のしょくひん たんぱく質	無機質	おもに体の調子を整えるもとになる食品 緑のしょくひん カロチン	ビタミン類	栄養価 おもな栄養		成長期に大切な栄養 カルシウム	鉄
2 月	○	ごもく チャーハン	ポテトはるまき ちゅうかふうコーンスープ	ひとくち ぶどう ゼリー	こめ　ゼリー むぎ こむぎこ でんぷん じゃがいも はるまきのかわ	ごま あぶら ごまあぶら	ツナ なると ちくわ たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん あおピーマン ほうれんそう	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ エリンギ とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	597 kcal 23.5 g 17.8 g 2.3 g	318 mg	3.7 mg
3 火	○	せつぶんのこんだて てまきずし	あびこさんやさいのひ （のり･たまごやき･ツナマヨ･なっとう） いわしのカリカリフライ みそけんちんじる	ふくまめ （こくとう）	こめ さとう さといも こんにゃく	ごま あぶら マヨネーズ	ツナ　だいず みそ　いわし とうふ たまご なっとう とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	ごぼう きゅうり たまねぎ だいこん ほししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 kcal 29.7 g 21.4 g 2.0 g	350 mg	3.7 mg
4 水	○	りっしゅんのこんだて むぎごはん	さわらのさいきょうやき なのはなあえ だまっこじる	はるか	こめ むぎ さとう しらたき		みそ さわら たまご とりにく	ぎゅうにゅう	なばな にんじん こまつな	ごぼう しめじ キャベツ ながねぎ だいこん はるか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	583 kcal 25.9 g 15.4 g 1.9 g	313 mg	1.9 mg
5 木	○	はちみつ レモン トースト	コーンたっぷりサラダ ホワイトシチュー	みかん	しょくパン さとう こめこ はちみつ じゃがいも	あぶら マーガリン	ハム とりにく とうにゅう しろはなまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく とうもろこし みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	644 kcal 20.4 g 23.5 g 2.4 g	305 mg	1.5 mg
6 金	○	むぎごはん	ぶたにくとなまあげのみそに むらくもじる カレーこざかなアーモンド	はるみ	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく	ごま あぶら アーモンド	みそ とうふ たまご とりにく ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん いんげん ほうれんそう	ごぼう だいこん たけのこ たまねぎ ほししいたけ はるみ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	636 kcal 28.8 g 20.9 g 2.5 g	404 mg	2.9 mg
9 月	○	チキンカレーライス	ひじきのチーズサラダ アーモンド	こくさん ネーブル	こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも	ごま あぶら マーガリン アーモンド	みそ ツナ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん	もやし　りんご たまねぎ　ネーブル しょうが にんにく キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639 kcal 22.5 g 22.0 g 2.2 g	361 mg	2.5 mg
10 火	○	するめいり まぜごはん	あげだしどうふの みぞれあんかけ ぐだくさんみそしる	バナナ	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく	ごま あぶら	みそ とうふ ぶたにく さきいか	ぎゅうにゅう	こねぎ にんじん こまつな	なめこ　ながねぎ ごぼう　バナナ しょうが えだまめ だいこん えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 kcal 24.9 g 17.1 g 2.1 g	331 mg	2.7 mg
12 木	○	さつまいも ごはん	ししゃものいそべあげ ごまドレサラダ せんべいじる	いよかん	こめ むぎ さとう こむぎこ さつまいも せんべい	ごま あぶら ごまあぶら	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ししゃも のり	にんじん こまつな	もやし　だいこん しめじ　ながねぎ ごぼう　はくさい キャベツ　いよかん きゅうり とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 kcal 25.2 g 17.7 g 2.5 g	472 mg	2.1 mg
13 金	○	バレンタインのこんだて スパゲティペスカトーレ	かいそうサラダ	てづくり チョコ ケーキ	こめこ さとう やまいも スパゲティ	ごま あぶら ごまあぶら マーガリン	ハム いか あさり ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	トマト にんじん あおピーマン	しめじ　きゅうり もやし たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	667 kcal 23.5 g 27.0 g 2.7 g	349 mg	3.8 mg
16 月	○	まっちゃ きなこ あげパン	やきにくサラダ マカロニスープ	ひとくち レモン ゼリー	コッペパン さとう マカロニ じゃがいも ゼリー	ごま あぶら ごまあぶら	きなこ ぶたにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 kcal 24.2 g 21.3 g 2.0 g	330 mg	4.3 mg
17 火	○ ミルメーク	あびこさんやさいのひ むぎごはん	さばのにんにくに やさいのごまあえ いなかじる	いちご （2こ）	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	ごま ごまあぶら	さば みそ かまぼこ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし　キャベツ ごぼう　だいこん にんにく　いちご しょうが ながねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	595 kcal 26.5 g 20.3 g 2.0 g	385 mg	3.6 mg
18 水	○	ビビンバどん	トックいりスープ	ヨーグルト	こめ むぎ さとう トック	ごま ラーゆ あぶら ごまあぶら	みそ たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ　だいこん ぜんまい　ながねぎ しょうが にんにく ほししいたけ だいずもやしねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 kcal 25.8 g 19.1 g 1.7 g	407 mg	5.5 mg
19 木	○	むぎごはん	ごぼうのつくね きりぼしだいこんのにつけ じゃがいものみそしる	きよみ オレンジ	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも	ごま あぶら	だいず　みそ たまご ぶたにく とりにく とうにゅう さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	ごぼう　だいこん たまねぎ　ながねぎ えのきたけ　しょうが ほししいたけ きりぼしだいこん きよみオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	607 kcal 26.0 g 19.0 g 2.5 g	356 mg	3.4 mg
20 金	○	そうりつきねんびのこんだて おせきはん ごましお	ぶりのかおりやき やさいののりあえ こうはくはんぺんのすましじる	だいふく	こめ くり さとう もちごめ だいふくもち	ごま あぶら	ぶり あずき とうふ はんぺん	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ほうれんそう	もやし　ながねぎ たまねぎ　キャベツ だいこん たけのこ 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	609 kcal 28.8 g 19.9 g 2.5 g	314 mg	2.7 mg
24 火	○	ねぎしお ぶたどん	ジャーマンポテト	カクテル フルーツ ポンチ	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも ゼリー	ごま ごまあぶら マーガリン	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし　みかん ながねぎ　パイン きくらげ　もも たまねぎ　りんご にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 kcal 21.1 g 15.8 g 1.4 g	281 mg	1.5 mg
25 水	○	コスタリカライス	ツナサラダ	さつまいもの ごまだんご	こめ むぎ さとう でんぷん さつまいも	ごま あぶら マーガリン	ツナ だいず とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト にんじん こまつな あおピーマン あかピーマン	もやし　にんにく たまねぎ キャベツ しょうが とうもろこし マッシュルーム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	663 kcal 25.9 g 22.6 g 1.8 g	424 mg	3.5 mg
26 木	○	ごまごはん	すずきのマヨコーンやき じゃがいものきんぴら はくさいのみそしる	しらぬい	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら マヨネーズ	みそ すずき ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ　しらぬい はくさい ながねぎ だいこん 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	601 kcal 26.9 g 17.9 g 2.3 g	340 mg	2.1 mg
27 金	○	6年生をおくるかい セルフオムライス	じゃこまめこうや やさいスープ	ヨーグルト レーズン	こめ むぎ さとう でんぷん	ごま あぶら マーガリン	たまご だいず とりにく ベーコン こうやどうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	ごぼう　ぶどう たまねぎ キャベツ だいこん グリンピース マッシュルーム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	644 kcal 27.4 g 25.6 g 2.3 g	415 mg	2.9 mg

★　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で平均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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 kcal 25.4 g 20.2 g 2.2 g	359 mg	3.0 mg
基　準　値 （小学生中学年）	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 kcal 21.1～32.5 g 14.4～21.7 g 2.0 g以下	350 mg	3.0 mg

★印…リクエスト

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

するめいりまぜごはん　：　にこにこ

まっちゃきなこあげぱん　：　２－３

まだのクラスは来月をお楽しみに！！

規則正しい生活を心がけて、感染症に負けない体を作りましょう。