



# 1月のきゅうしょくこんだてひょう



令和8年1月7日

我孫子市立並木小学校

日 に 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  米・パン 麺類・芋類 さとうなど	おもに体をつくる もとになる食品  魚・肉・卵 豆・豆製品 など	おもに体の調子を整える もとになる食品  牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	栄養価(えいようか)											
	牛 乳	しゅしょく 主食	しゅまい 主菜・副菜	デザート				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄							
								炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (カリウムなど)	ビタミン・無機質	kcal	g	g	mg	g		
新年の祝い献立																			
9 金	○	大豆ご飯	鶏肉の松風焼	お雑煮	牛乳	牛乳 豆乳ババロア	牛乳 豆乳 海そうなど	ごめ,むぎ, さとう, もち, さといも	あぶら, けし	だいす, あぶらあげ, とりにく, ★たまご, みそ, おから	ぎゅうにゅう, こんぶ	にんじん, さやいんげん, ほうれんそう	しいたけ,しょうが, ながねぎ,たまねぎ, たいこん	644	32.6	20.4	364	5.4	2.5
13 火	○	ココアトースト	ポークピーンズ ポパイサラダ	バナナ	牛乳	★食パン, さとう, じゃがいも	マーガリン, ★アーモンド, あぶら	だいす, ベーコン, ぶたにく	ぎゅうにゅう, ★こなチーズ, ★クリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ,キャベツ グリーンピース, きゅうり,バナナ	686	26.4	26.8	350	3.0	2.7		
14 水	○	焼肉チャーハン	ポテト春巻き 豆腐とキャベツのスープ	ひとくち はちみつレモン ゼリー	牛乳	牛乳 豆乳 海そうなど	牛乳 豆乳 海そうなど	ごめ,むぎ, さとう, はるまきかわ, じゃがいも, こむぎ, でんぶん	あぶら, ごま	ぶたにく, かまぼこ, ★たまご, ベーコン, とりにく, とうふ	ぎゅうにゅう, ★チーズ	にんじん, ビーマン, こまつな	にんにく,しょうが, ながねぎ,キャベツ	620	25.7	21.2	348	4.3	2.5
小正月献立																			
15 木	○	ごはん じゃこ大豆	七福炒り鶏 白菜の味噌汁	はるか	牛乳	牛乳 豆乳 海そうなど	牛乳 豆乳 海そうなど	ごめ,むぎ, でんぶん, さとう, さといも, こんにゃく	あぶら, ごま	だいす, とりにく, なまあげ, さつまあげ, あぶらあげ, みそ	ぎゅうにゅう, わかめ	にんじん, さやいんげん, こまつな	ごぼう,たけのこ, しいたけ,ながねぎ, はくさい,はるか	600	25.1	20.7	432	3.2	2.3
あびこ産野菜の日																			
16 金	○	鶏ごぼうピラフ	ポテトと豆のグラタン 野菜スープ	スイート スプリング	牛乳	牛乳 豆乳 海そうなど	牛乳 豆乳 海そうなど	ごめ,むぎ, じゃがいも, こむぎ	あぶら, ★バター	とりにく, ベーコン, いんげんまめ ワインナー	ぎゅうにゅう, ★チーズ	にんじん, パセリ	ごぼう,たまねぎ, マッシュルーム, コーン,かぶ,キャベツ グリーンピース, スイートスプリング	626	23.6	24.7	381	1.6	2.4
19 月	○	ごはん	♥ししゃものパリパリ揚げ 小松菜と油揚げのあえもの にら玉汁	ヨーグルト	牛乳	牛乳 豆乳 海そうなど	牛乳 豆乳 海そうなど	ごめ,むぎ, でんぶん, さとう, さといも, さとう	あぶら	あぶらあげ, ぶたにく, なると, ★たまご, とうふ	ぎゅうにゅう, ししゃも, ★ヨーグルト	こまつな, にんじん, にら	キャベツ,もやし, ながねぎ	628	31.0	20.4	539	6.1	2.2
20 火	○	ごはん	たらのカシューナッツ炒め 中華風コーンスープ	ぽんかん	牛乳	牛乳 豆乳 海そうなど	牛乳 豆乳 海そうなど	ごめ,むぎ, でんぶん, じゃがいも, さとう	あぶら, ★カシューナッツ, ごまあぶら	たら, ★たまご	ぎゅうにゅう	にんじん, パリカ, ビーマン, こまつな	しいたけ,たけのこ, ながねぎ,しょうが, コーン,ぽんかん	637	26.9	19.0	308	2.2	2.4
21 水	○	ほうとう	じゃがいもの金平 小魚アーモンド	米粉のベリー &ベリーケーキ	牛乳	牛乳 豆乳 海そうなど	牛乳 豆乳 海そうなど	ほうとう, さとう, でんぶん, じゃがいも, こめこ	あぶら, ごまあぶら, ごま, ★アーモンド, マーガリン	とりにく, あぶらあげ, みそ, ぶたにく, ★たまご, いんげんまめ	★ぎゅうにゅう, にぼし	かぼちゃ, にんじん, さやいんげん	だいこん,はくさい, ながねぎ,しめじ, ペリーミックス	623	24.4	24.1	390	2.0	2.8
22 木	○	冬野菜の カレーライス	コーンサラダ	♥サイダー フルーツポンチ	牛乳	牛乳 豆乳 海そうなど	牛乳 豆乳 海そうなど	ごめ,むぎ, さつまいも, こむぎ, さとう	あぶら, マーガリン	ぶたにく, みそ, ハム	ぎゅうにゅう, ★こなチーズ	にんじん	たまねぎ,だいこん, れんこん,しょうが, にんにく,りんご, キャベツ,コーン, きゅうり,レモン, みかん,もも,りんご	669	21.6	18.9	311	2.0	2.4
23 金	○	焼き鳥ごはん	揚げ出し豆腐五目あん じゃが芋とわかめの味噌汁	はるか	牛乳	牛乳 豆乳 海そうなど	牛乳 豆乳 海そうなど	ごめ,むぎ, さとう, でんぶん, じゃがいも	あぶら	とりにく, ★たまご, とうふ, かまぼこ, みそ	ぎゅうにゅう, わかめ	にんじん, こまつな	えだまめ,もやし, しいたけ,ながねぎ, たまねぎ,はるか	609	25.1	20.5	359	2.8	2.7
26 月	○	セルフ おにぎり	さばの塩焼き 米養すいとん	給食週間 フルーツゼリー	牛乳	牛乳 豆乳 海そうなど	牛乳 豆乳 海そうなど	ごめ,むぎ, こむぎ, でんぶん, じゃがいも	あぶら	さば, とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい,ごぼう, だいこん,ながねぎ	642	23.3	22.6	279	3.6	2.2
学校給食週間(秋田県の料理)																			
27 火	○	ひじきご飯	めひかりのから揚げ きりたんぽ汁	ぽんかん	牛乳	牛乳 豆乳 海そうなど	牛乳 豆乳 海そうなど	ごめ,むぎ, さとう, でんぶん, きりたんぽ, こんにゃく	あぶら	とりにく, あぶらあげ, めひかり	ぎゅうにゅう, ひじき	にんじん	しいたけ, グリーンピース, ごぼう,はくさい, ながねぎ,ぽんかん	603	32.4	19.3	359	2.0	2.7
学校給食週間(沖縄県の料理)																			
28 水	○	シシジュー	マーミナーチャンブルー	♥サーテー アンダギー	牛乳	牛乳 豆乳 海そうなど	牛乳 豆乳 海そうなど	ごめ,むぎ, さとう, こむぎ, こくとう	あぶら	ぶたにく, とうふ, けずりぶし, ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん にら	しいたけ,もやし, キャベツ,しうが	677	27.1	23.5	395	2.5	2.3
学校給食週間(青森県の料理)																			
29 木	○	十和田 バラ焼き丼	はちのへ ハ戸せんべい汁	焼きりんご	牛乳	牛乳 豆乳 海そうなど	牛乳 豆乳 海そうなど	ごめ,むぎ, はちみつ, でんぶん, せんべい, さとう	あぶら, ★バター	ぶたにく, とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ,しめじ, しょうが,にんにく, はくさい,だいこん, ながねぎ,りんご	632	22.0	21.8	295	1.5	2.4
学校給食週間(地元の野菜料理)・あびこ産野菜の日																			
30 金	○	手作りさつま芋 デニッシュ	かいとう 海藻サラダ 旬野菜のクリームスープ	ひとくち 毎ミルクプリン	牛乳	牛乳 豆乳 海そうなど	牛乳 豆乳 海そうなど	★デニッシュパン, さつまいも, さとう, じゃがいも	★バター, ごまあぶら, ごま	とりにく, ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	りんご,きゅうり, コーン,もやし, キャベツ,はくさい, たまねぎ,しめじ, にんにく,レモン	633	22.0	24.3	474	3.2	2.7

\* 食材入荷の状況等により献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

※アレルギーの原因になるアレルゲン食品には★があります。マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

今月の平均栄養価

文部科学省基準  
栄養価(中学年)650 エネルギーの  
13~20% エネルギーの  
20~30% 350 3.0 2.0  
未満