



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	牛乳	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		おもに体の調子を整える もとになる食品		栄養価（えいようか）					
			主食	主菜・副菜	デザート	米・パン 麺類・芋類 さとうなど	油・バター ・マヨネーズ など	魚・肉・卵 ・豆・ 豆製品 など	牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	色の こい 野菜	その他の野菜 ・果物	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	カル シウ ム	鉄	塩 分
						炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (カルシウムなど)	ビタミン・無機質		kcal	g	g	mg	mg	g
新年お祝い献立																	
9	金	○	大豆ご飯	鶏肉の松風焼 お雑煮	牛年だいだいの 豆乳パバロア	こめ、むぎ、 さとう、 パンこ、 もち、 さといも	あぶら、 けし	だいず、 あぶらあげ、 とりこ、 ★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、 だいこん	644	32.6	20.4	364	5.4	2.5
13	火	○	ココアトースト	ポークビーンズ ポパイサラダ	バナナ	★食パン、 さとう、 じゃがいも	マーガリン、 ★アーモンド、 あぶら	だいず、 ペーコン、 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	こめ、むぎ、 さとう、 はるまきかわ、 じゃがいも、 こむぎこ、 でんぶん	あぶら、 ごま、 ごまあぶら	ぶたにく、 かまぼこ、 ★たまご、 ペーコン、 とりこ、 とうふ	ぎゅうにゅう、 ★チーズ	にんじん、 ピーマン、 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	こめ、むぎ、 でんぶん、 さとう、 さといも、 こんにゃく	あぶら、 ごま	だいず、 とりこ、 なまあげ、 さつまあげ、 あぶらあげ、 みそ	ぎゅうにゅう、 にぼし、 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	こめ、むぎ、 じゃがいも、 こむぎこ	あぶら、 ★バター	とりこ、 ペーコン、 いんげんまめ ウインナー	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	こめ、むぎ、 でんぶん、 ぎょうざかわ、 こむぎこ、 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	鰻のカシューナッツ炒め 中華風コンスープ	ぼんかん	こめ、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、 パプリカ、 ピーマン、 こまつな	しいたけ、たけのこ、 ながねぎ、しょうが、 コーン、ぼんかん	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	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	とりこ、 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、 ベリーミックス	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	こめ、むぎ、 さつまいも、 こむぎこ、 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	こめ、むぎ、 さとう、 でんぶん、 じゃがいも	あぶら	とりこ、 ★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、 こねぎ、 こまつな	えだまめ、もやし、 しいたけ、しょうが、 たまねぎ、はるか	609	25.1	20.5	359	2.8	2.7
学校給食週間（給食のはじまり）・小中一貫の日																	
26	月	○	セルフ おにぎり	鯖の塩焼き 栄養すいとん	給食週間 フルーツゼリー	こめ、むぎ、 こむぎこ、 でんぶん、 じゃがいも	あぶら	さば、 とりこ	★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	ぼんかん	こめ、むぎ、 さとう、 でんぶん、 きりたんぽ、 こんにゃく	あぶら	とりこ、 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、ぼんかん	603	32.4	19.3	359	2.0	2.7
学校給食週間（沖縄県の料理）																	
28	水	○	シシジューシー	マーミナーチャンプルー	♡サーター アングァー	こめ、むぎ、 さとう、 こむぎこ、 ことう	あぶら	ぶたにく、 とうふ、 けずりぶし、 ★たまご	★ぎゅうにゅう、 こんぶ	にんじん、 にら	しいたけ、もやし、 キャベツ、しょうが	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	八戸せんべい汁	焼きりんご	こめ、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、 とりこ	ぎゅうにゅう	こねぎ、 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	海藻サラダ 旬野菜のクリームスープ	ひとくち 苺ミルクプリン	★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	とりこ、 ペーコン	ぎゅうにゅう、 かいそう、 ★クリーム、 ★プリン	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。

★食育月間(11月)に残菜ゼロ賞「リクエスト券」を獲得したクラスのリクエストメニューを実施します！
19日(月)♡ししゃものパリパリ揚げ(4年2組のリクエスト)
22日(木)♡サイダーフルーツポンチ(1年1組、1年2組、2年1組のリクエスト) ※2・3月にもリクエスト
28日(水)♡サーターアングァー(6年2組のリクエスト) メニューを実施します！



今月の平均栄養価

文部科学省基準
栄養価(中学年)

635	25.9 (16%)	21.8 (30%)	372	3.0	2.5
650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	350	3.0	2.0 未満

