



よていこんだてひょう



令和8年01月

柏市立柏第六小学校

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	13材料	たんぱくしつ	ししつ	しょくじょうりやう
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる				
8 (木)	○	昆布御飯	ぎゅうにゅう／ 油揚げ 昆布	人参 干し椎茸	米 麦 砂糖	602	26.9	21.1	2.29
		いなだの照り焼き	いなだ		きび砂糖				
		からし和え		小松菜 人参 キャベツ もやし					
		豆腐とじゃがいものみそ汁 黒豆	豆腐 みそ わかめ 黒豆	長葱	じゃが芋 砂糖				
～お正月献立～ 縁起のよい食べ物の昆布・黒豆を使った献立です。いなだという魚は、出世魚と言って、成長すること呼び名が変わります。									
9 (金)	○	ほうとう	ぎゅうにゅう／ みそ 豚肉	小松菜 人参 かぼちゃ ごぼう 大根 長葱	きしめん きび砂糖 サラダ油	615	24.0	22.3	2.07
		ツナ和え	青大豆 ライトツナフレーク	人参 キャベツ きゅうり ゆず果汁	きび砂糖 ごま				
		チーズ入り蒸しパン	牛乳 チーズ		蒸しパンミックス 砂糖 パター				
		ぼんかん		ぼんかん					
～郷土料理 ほうとう～ 小麦粉でできた「ほうとうめん」をたっぷりの具材と一緒にみそ仕立ての汁で煮込んだ、山梨県の代表的な郷土料理です。									
13 (火)	○	中華丼	ぎゅうにゅう／ いか 豚肉	人参 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 白菜 きくらげ	米 麦 でん粉 ごま油 サラダ油	578	28.8	16.8	2.39
		ナムル		ほうれん草 キャベツ もやし	サラダ油				
		うすらの卵入り五目中華スープ	鶏肉 うずら卵	人参 長葱 干し椎茸	でん粉				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
		小魚	煮干し						
14 (水)	○	炊き込みご飯	ぎゅうにゅう／ 油揚げ	人参 たけのこ	米 麦 きび砂糖	575	29.7	17.6	2.38
		たらの香味ソース	鱈	にんにく 長葱 レモン果汁 りんご缶	砂糖				
		磯香あえ	のり	人参 ほうれん草 もやし					
		根菜のみそ汁	豆腐 みそ 豚肉	かぶ(葉) 小松菜 かぶ ごぼう 大根					
		いちご		いちご					
		カシューナッツ			カシューナッツ				
15 (木)	○	セルフカレーミートサンド	ぎゅうにゅう／ 大豆 豚肉 鶏肉	玉葱 にんにく	コッペパン でん粉 サラダ油	591	26.7	21.2	2.29
		ごぼうサラダ		小松菜 人参 キャベツ きゅうり ごぼう	砂糖 ごま サラダ油				
		いんげん豆のポタージュ	いんげん豆 豆乳 ベーコン 牛乳	人参 セロリー 玉葱 しめじ	米粉 じゃが芋 サラダ油				
		りんご		りんご					
～6-3考案の献立～ テーマは「旬の食べ物は何でしょうメニュー」だそうです。今が旬のたらや野菜、いちごを使った季節を感じられる献立ですね。									
18 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	612	26.8	17.4	1.95
		鯖の味噌煮	みそ 鯖	生姜 長葱	きび砂糖				
		わかめと野菜の梅和え	わかめ	人参 きゅうり もやし 梅びしお	きび砂糖 ごま サラダ油				
		けんちん汁	豆腐 鶏肉	人参 ごぼう 大根 長葱 白菜	さといも こんにやく サラダ油				
		アセロラゼリー			アセロラゼリー				
～6-2考案の献立～ テーマは「冬の献立」で、おすすめポイントは、体の温まる「けんちん汁」を取り入れたことだそうです。									
19 (月)	○	ぶた肉のしぐれ煮ごはん	ぎゅうにゅう／ 油揚げ 豚肉	ごぼう 生姜	米 麦 きび砂糖	579	24.8	17.1	2.12
		おでん(うすらの卵入り)	揚ボール(魚肉すり身(鯛 あじ たら たちうお) 玉葱 でん粉 砂糖 なたね油) 昆布 ちくわ うずら卵	人参 大根	じゃが芋 こんにやく				
		ごま和え		人参 ほうれん草 白菜 もやし	きび砂糖 ごま				
		黒糖ピーンズ	大豆		黒砂糖				
20 (火)	○	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう／ 豚肉	トマト缶 人参 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋 マーガリン サラダ油 チャツネ	680	22.7	22.6	1.82
		すき昆布サラダ	昆布	人参 キャベツ レモン果汁	春雨 きび砂糖 ごま サラダ油				
		みかん		みかん					
		大豆小魚	大豆 煮干し						
21 (水)	○	スパゲティナポリタン	ぎゅうにゅう／ 豚肉 チーズ	人参 ピーマン 玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ サラダ油	677	26.4	24.6	2.09
		いんげん豆のカラフルサラダ	いんげん豆	人参 キャベツ きゅうり 玉葱	砂糖 サラダ油				
		手作り抹茶豆乳マフィン	豆乳		ミックス粉(乳不使用) グラニュー糖 サラダ油				
		アーモンド			アーモンド				
22 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	591	23.0	20.8	1.99
		ししゃものサクサク揚げ	ししゃも		小麦粉 でん粉 大豆油				
		五目きんぴら	さつま揚げ	人参 ごぼう れんこん	こんにやく きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
		うすらの卵入りほうれん草のスープ	ベーコン うずら卵	人参 ほうれん草 玉葱 干し椎茸	でん粉				
23 (金)	○	胚芽パン	ぎゅうにゅう／		胚芽パン	584	30.7	19.5	2.41
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	オレンジマーマレード					
		ひじきと青大豆のサラダ	青大豆 ひじき	人参 キャベツ	きび砂糖 サラダ油				
		ポテトスープ	ベーコン	小松菜 人参 玉葱	じゃが芋 サラダ油				
		きなこ大豆	大豆 きな粉		砂糖				



よていこんだてひょう



令和8年01月

柏市立柏第六小学校

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	17kcal*	たんぱくしゅつ	ししゅつ	しほくそんそつりゅう	
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる		g	g	g	
1/26(月)~30(金) ー 全国学校給食週間 ー										
26(月)	○	ごはん お餅の塩焼き 切り干し大根の煮物 お雑煮 ぼんかん	ぎゅうにゅう/ 鮭 油揚げ 豚肉 鶏肉		米 麦 人参 さやいんげん 切干し大根 小松菜 人参 白菜 干し椎茸 ぼんかん	602	32.2	13.2	2.04	~昔の給食~ 給食が始まったころは、おにぎり と塩鮭、漬物だけでした。 現在の給食の栄養基準量を満たす ために、牛乳、お雑煮、ぼん かんをつけています。
27(火)	○	黒パン ヒレカツ ひじきのマリネ かぶとねぎのクリームスープ	ぎゅうにゅう/ 豚肉 ひじき いんげん豆 豆乳 みそ 鶏肉		黒糖パン 小麦粉 パン粉 大豆油 砂糖 サラダ油 人参 きゅうり 大根 かぶ(葉) 人参 かぶ にんにく 長葱 マッシュルーム	604	27.1	20.7	2.30	~柏産~ 今日の「かぶ」「ねぎ」は柏産の予定です。 「かぶ」の旬は12月~3月頃、 「ねぎ」の旬は12月~2月頃です。
28(水)	○	ごはん お餅のごまみそ焼き おひたし かぶと豆腐のすまし汁 カシューナッツ	ぎゅうにゅう/ みそ 餅 豆腐 豆腐		米 麦 生姜 にんにく 小松菜 人参 キャベツ もやし かぶ(葉) 人参 ほうれん草 かぶ 長葱 えのきたけ	575	27.0	20.0	1.92	~柏産~ 柏市で生産される多くのかぶは「小かぶ」といわれる少し小さいサイズのかぶが、豊四季地区で育てられています。
29(木)	○	柏産チンゲンサイ入り上海焼きそば 豆腐とたまごの中華スープ ブルーベリーケーキ 炒り大豆	ぎゅうにゅう/ 豚肉 豆腐 鶏肉 卵 豆乳 大豆		チンゲン菜 人参 キャベツ きくらげ 人参 玉葱 白菜 ブルーベリー 中華めん ごま油 サラダ油 でん粉 ミックス粉(乳不使用) グラニュー糖 マーガリン	583	27.6	22.7	2.35	~柏産~ 今日の「チンゲンサイ」は柏産の 予定です。「チンゲンサイ」は柏市 で一番最初に作られました。
30(金)	○	ごはん いわしの蒲焼き おかか和え ほうれんそうの味噌汁 りんご	ぎゅうにゅう/ 鯛 かつお節 みそ 油揚げ		米 麦 生姜 小松菜 人参 キャベツ 人参 ほうれん草 長葱 えのきたけ りんご	632	27.0	22.2	2.17	~千産千消~ 今日の「いわし」は千葉県産、「ほうれんそう」は柏産の予定です。 千葉県九十九里町は、江戸時代 からいわし漁が盛んな町です。

平均栄養量	605	27.0	20.0	2.16
-------	-----	------	------	------

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。
※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。
※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取17kcal-の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

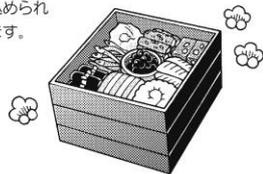
とし はじ りの ぎょう じ しょく 年の初めの行事食

1月は、正月や人日の節句、小正月などの年中行事がたくさんあります。昔から地域や家庭で受け継がれてきた年中行事には、その時にしか食べない特別な料理、行事食があります。

しょうがつ 1月1日

おせち料理

おせち料理は、もともと季節の変わり目「節句」に年神様に供えるものでしたが、のちに正月料理だけを指すようになりました。ぶつくり(五穀豊穡)、黒豆(まめに暮らせる)などの願いが込められています。



雑煮

一般的に東日本は角もち、西日本は丸もちを入れるといわれますが、地域や家庭によっても、材料やもちの形、だしや調味料が異なります。



じん じつ の せっぽう 1月7日

この日の朝に、「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」のに入った七草がゆを食べ、無病息災を祈ります。古来から、早春の野山で若菜を摘んで食べる風習があります。



こしょうがつ 1月15日

この日は、もちを小さく丸めて木の枝に刺した「もち花」や「まゆ玉」を飾ります。また、左義長(どんど焼き)の火で、門松やしめ縄などの正月飾りを燃やします。この火でもちを焼いたり、小豆がゆを食べたりします。



1月24日~30日は全国学校給食週間



日本の学校給食は、明治22年に始まりましたが、戦争で一時中断されます。戦後、昭和21年12月24日に給食が再開されたことを記念し、冬休みと重ならないように、1か月後の1月24日から1週間を「全国学校給食週間」と定めています。学校給食は、子どもたちが正しい食の知識と望ましい食習慣を身につける上で重要な役割があります。



©少年写真新聞社2025

給食週間の期間は、給食が始まったころの献立や、地場産物(柏市や千葉県で作られている食べ物)をたくさん使った献立です。

- 26日・・・給食が始まったころは、おにぎりと塩鮭、漬物だけでした。食べ物がなかったころのことを考え、大切に食べましょう。
- 27日・・・柏産の「かぶ」「ねぎ」を使ったクリームスープです。
- 28日・・・柏産の「かぶ」を使ったすまし汁です。
- 29日・・・日本では柏市で一番最初に作られたといわれている野菜である「チンゲンサイ」を使い、上海やきそばを作ります。
- 30日・・・千葉県産の「いわし」を使った蒲焼きと、柏産の「ほうれんそう」を使ったみそ汁です。