

1月よていこんだてひょう



柏市立光ヶ丘小学校

令和8年

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	エネルギー -	たんぱく しつ	しつつ	じょくさん そうどりょう
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる		Kcal	g	g	g
13 (火)	O	豚丼 梅肉和え おしるこ 磯大豆	ぎゅうにゅう/ とうふ 豆腐 豚肉 のり 小豆 大豆	ひんじん しょうが たまねぎ ながねぎ 人参 生姜 玉葱 長葱 ひんじん きゃべつ もやし 梅干し こしあん 青のり	こめ わらび 米 細らしき でん粉 きび砂糖 サラダ油 きび砂糖 しらまもと さとう 白玉餅 砂糖	665	24.5	15.8	1.70
14 (水)	O	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 磯香あえ どさんこ汁	ぎゅうにゅう/ みそ 鮭 のり 豆腐 みそ 豚肉	ビーマン キャベツ 生姜 玉葱 えのき茸 ぶなしめし こまつな 小松菜 にんじん キャベツ もやし ひんじん 人参 コーン缶 長葱 小松菜	こめ わらび 米 さとう きび砂糖 バター	646	32.9	15.5	2.56
15 (木)		ご飯 豚肉のバラ焼き 野菜のごまみそ和え せんべい汁	ぎゅうにゅう/ 豚肉 みそ 油揚げ	生姜 たまねぎ にんにく 小松菜 人参 キャベツ もやし こまつな 小松菜 ごぼう たいこ 大根 長葱	こめ わらび 米 さとう きび砂糖 サラダ油 きび砂糖 ごま さとう 里芋 南部せんべい	627	25.3	19.6	2.28
16 (金)	O	なめし ししゃもの磯辺揚げ 辛し和え きりたんぽ汁	ぎゅうにゅう/ 青のり ししゃも	なめし もと 菜めしの素 こまつな にんじん キャベツ もやし ひんじん 人参 ごぼう 大根 長葱	こめ わらび 米 さとう きび砂糖 でん粉 大豆油 きりたんぽ こんにゃく サラダ油 アーモンド	600	25.0	18.8	2.14
19 (月)	O	ご飯／味付けのり 鰯のさんが焼き(卵)	ぎゅうにゅう/ あじつけのり	ひんじん たまご 大豆 みそ 鰯 とりにく 鮭肉 鮭	こめ わらび 米 さとう きび砂糖 ごま油 でん粉 きび砂糖 ごま油	609	26.6	21.0	2.27
		小松菜の煮びたし かぶの味噌汁	油揚げ	こまつな にんじん もやし ほ しいたけ 小松菜 人参 もやし ほ しいたけ	さとう きび砂糖 ごま油 サラダ油 じゃが芋				
20 (火)	O	ロールパン チリコンカン ブロックリーサラダ スイートスプリング	ぎゅうにゅう/ レンズ豆 いんげん豆 豚肉	かぼちゃ 小松菜 にんじん 大根 長葱 ひんじん たけのこ ほ しいたけ	テーブルロール こめこめ 小麦粉 ジャガ芋 オリーブ油 さらダ油	642	25.2	20.0	2.38
21 (水)	O	ほうとう 高野豆腐の煮物 りんごパイ 小魚大豆	ぎゅうにゅう/ あじ揚げ みそ 高野豆腐 鮭肉	かぼちゃ 小松菜 にんじん 大根 長葱 ひんじん たけのこ ほ しいたけ りんご缶 大豆 煎干し	ほうとうめん きび砂糖 サラダ油 こんにゃく 砂糖 サラダ油 さとう 砂糖 メープルシロップ パイシート	585	23.3	25.3	2.94
22 (木)	O	味噌カツ丼 栄養汁 ひとくちレモンゼリー	ぎゅうにゅう/ みそ 豚肉 豆腐	キャベツ にんにく にんじん ごぼう 大根 長葱 こまつな 小松菜	こめ なめし 米 さとう 小麦粉 パン 砂糖 ごま油 大豆油 こんにゃく ごま油 ゼリー	642	24.9	23.5	1.75
23 (金)	O	ご飯 鰯の西京焼き 切干大根の旨煮 ゆばのかきたま汁 抹茶大豆	ぎゅうにゅう/ みそ 鰯 油揚げ 湯葉 わかめ 鮭 大豆 きな粉	生姜 ゆず果汁 人参 さやいんげん 切干 大根 玉葱 白菜 玉葱 はくさい	こめ なめし 米 さとう 小麦粉 パン 砂糖 ごま油 大豆油 きび砂糖 サラダ油 でん粉 さとう 砂糖	605	28.5	18.9	2.27
26 (月)	O	ポークカレーライス キャベツのソテー ¹ チーズタルト(卵)	ぎゅうにゅう/ あじにく 豚肉 チーズ ベーコン 鶏肉 チーズ	ひんじん 生姜 玉葱 にんにく ひんじん 人参 キャベツ コーン缶 レモン果汁	こめ なめし 米 さとう 小麦粉 ジャガ芋 バター サラダ油 チャツネ サラダ油 さとう 砂糖 粉糖 タルト	785	24.2	30.6	2.71
27 (火)	O	鯛めし 鶏肉のみぞ焼き 野菜の香味和え いもたき	ぎゅうにゅう/ あじ揚げ たい 鯛 鶏肉 のり 鶏肉	さやえんどう 生姜 生姜 ひんじん 人参 キャベツ きゅうり もやし ひんじん 人参 大根 長葱 ほ しいたけ	こめ なめし 米 さとう きび砂糖 ごま油 きび砂糖 さとう きび砂糖 ごま油 サラダ油 里芋 こんにゃく サラダ油	582	27.8	17.7	2.64
		スイートスプリング		スイートスプリング					

1月よていこんだてひょう

柏市立光ヶ丘小学校

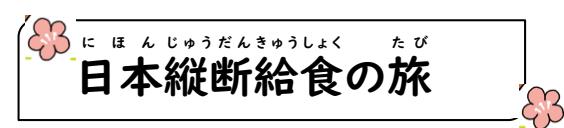
令和8年

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	エネルギー -	たんぱく質 -	しつつ -	じょくさん そうち りょう -	
						Kcal	g	g	g	
28 (水)	○	コッペパン クリームシチュー コーンサラダ いり大豆	ぎゅうにゅう／ さり肉 鶏肉 牛乳 チーズ じんじん 人参 ほうれん草 玉葱 ぶなしめじ マッシュルーム じんじん 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 なげ 大豆	おもに体をつくるものとなる おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのもととなる	コッペパン 小麦粉 じゃが芋 生クリーム バター サラダ油 サラダ油	618	23.6	27.4	2.14
29 (木)	○	たかな 高菜チャーハン じゃが芋の金平煮 卵のワンタンスープ りんご 小魚アーモンド	ぎゅうにゅう／ 豚肉 ハム さつま揚げ チングン菜 人参 長葱 えのき茸 りんご 煮干し	のずね 野沢菜漬け にんにく じんじん 人参 グリンピース ごぼう れんこん チングン菜 人参 長葱 えのき茸 アーモンド	米 麦 砂糖 ごま油 サラダ油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま油 ワンタンの皮 ごま油	576	25.4	18.9	2.87	
30 (金)	○	タコライス 豆腐チャンプルー もずくのスープ 沖縄県献立 シーカワーサーゼリー	ぎゅうにゅう／ 大豆 豚肉 チーズ 豆腐 豚肉 もずく 沖縄県献立	トマト缶 人参 キャベツ 生姜 玉葱 にら 人参 生姜 もやし チングン菜 人参 玉葱 長葱 えのき茸	米 麦 砂糖 サラダ油 じゃが芋 砂糖 サラダ油 シーカワーサーゼリー	612	24.1	16.4	2.58	
					平均栄養量	628	25.8	20.7	2.20	

※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- (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g-未満です。



1月24日～30日は、全国学校給食週間です。給食ができることにあらためて感謝し、将来にわたって心豊かな生活を送れるよう、大切な食文化を未来に伝える学校給食の役割について考える期間です。1月は、全国の郷土料理を取り入れています。北から南へ給食で旅をし、地域の食文化を知ろう。

