

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	Ical -	たんぱく しつ g	しつ g	しょくえん ぞうじょう りょう g
			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				
13 (木)	○	豚丼	ぎゅうにゅう／ 豆腐 豚肉	人参 生姜 玉葱 長葱	こめ 小麦 しらかき でん粉 きび砂糖 サラダ油	665	24.5	15.8	1.70
		梅肉和え	のり	人参 きゃべつ もやし 鶏卵し	きび砂糖				
		おしるこ	あずき こしあん		しらなまもち 砂糖				
		磯大豆	大豆 青のり						
14 (水)	○	ご飯	ぎゅうにゅう／		こめ 小麦	646	32.9	15.5	2.56
		鮭のちゃんちゃん焼き	みそ 鮭	ピーマン キャベツ 生姜 玉葱 えのき茸 ふなしめじ	きび砂糖 バター				
		磯香あえ	のり	小松菜 にんじん キャベツ もやし					
		どさんこ汁	豆腐 みそ 豚肉	人参 コーン缶 長葱 小松菜	じゃが芋				
15 (木)	○	ご飯	ぎゅうにゅう／		こめ 小麦	627	25.3	19.6	2.28
		豚肉のバラ焼き	豚肉	生姜 玉葱 にんにく	砂糖 サラダ油				
		野菜のごまみそ和え	みそ	小松菜 人参 キャベツ もやし	きび砂糖 ごま				
		せんべい汁	あなご 油揚げ	小松菜 ごぼう 大根 長葱	里芋 南部せんべい				
16 (金)	○	りんご		りんご		600	25.0	18.8	2.14
		菜飯	ぎゅうにゅう／	菜めしの素	こめ 小麦				
		ししゃもの磯辺揚げ	青のり ししゃも		こめ 米粉 大豆油				
		辛し和え		小松菜 人参 キャベツ もやし	きび砂糖				
19 (月)	○	きりたんぼ汁	油揚げ 鶏肉	人参 ごぼう 大根 長葱	きりたんぼ こんにゃく サラダ油	609	26.6	21.0	2.27
		小魚アーモンド	煮干し		アーモンド				
		ご飯／味付けのり	ぎゅうにゅう／ 味付けのり	しそ 生姜 長葱	こめ 小麦				
		鰯のさんが焼き(卵)	大豆 豆腐 みそ 鰯 鶏肉 卵	小松菜 にんじん キャベツ もやし 干し椎茸	でん粉 きび砂糖 ごま油				
20 (火)	○	小松菜の煮びたし	油揚げ	小松菜 人参 もやし 干し椎茸	砂糖 ごま油 サラダ油	642	25.2	20.0	2.38
		かぶの味噌汁	みそ わかめ	かぶ(葉) かぶ	じゃが芋				
		ロールパン	ぎゅうにゅう／		テーブルロール				
		チリコンカン	レンズ豆 いんげん豆 豚肉	人参 グリンピース 玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋 オリーブ油				
21 (水)	○	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン缶 にんにく	サラダ油	585	23.3	25.3	2.94
		スイーツスプリング		スイーツスプリング					
		ほうとう	ぎゅうにゅう／ 油揚げ みそ	かぼちゃ 小松菜 人参 大根 長葱 白菜	ほうとうめん きび砂糖 サラダ油				
		高野豆腐の煮物	豆腐 鶏肉	人参 たけのこ 干し椎茸	こんにゃく 砂糖 サラダ油				
22 (木)	○	りんごパイ		りんご缶	砂糖 メープルシロップ	642	24.9	23.5	1.75
		小魚大豆	大豆 煮干し		パイシート				
		味噌カツ丼	ぎゅうにゅう／ みそ	キャベツ にんにく	こめ 小麦 小麦粉 パン粉 きび砂糖				
		味噌汁	豚肉 豆腐	人参 ごぼう 大根 長葱 小松菜	こめ 小麦 小麦粉 じゃが芋 パン粉 きび砂糖				
23 (金)	○	ひとくちレモンゼリー			こんにゃく ごま油	605	28.5	18.9	2.27
		ご飯	ぎゅうにゅう／		こめ 小麦				
		鰯の西京焼き	みそ 鰯	生姜 ゆず果汁	でん粉 きび砂糖 サラダ油				
		切干大根の旨煮	油揚げ	人参 さやいんげん 切干大根	きび砂糖 サラダ油				
26 (月)	○	ゆばのかきたま汁	湯葉 わかめ 卵	玉葱 白菜	でん粉	785	24.2	30.6	2.71
		抹茶大豆	大豆 きな粉		砂糖				
		ポークカレーライス	ぎゅうにゅう／ 豚肉 チーズ	人参 生姜 玉葱 にんにく	こめ 小麦 小麦粉 じゃが芋 パン粉				
		キャベツのソテー	ベーコン	人参 キャベツ コーン缶	サラダ油 チャツネ				
27 (火)	○	チースタルト(卵)	卵 チーズ	レモン果汁	砂糖 粉糖 タルト	582	27.8	17.7	2.64
		鯛めし	ぎゅうにゅう／ 油揚げ 鯛	さやえんどう 生姜	こめ 小麦 きび砂糖 ごま油				
		鶏肉のみそ焼き	鶏肉	生姜	きび砂糖				
		野菜の香味和え	のり	人参 キャベツ きゅうり もやし	きび砂糖 ごま油 サラダ油				
27 (水)	○	いもたき	こんにゃく 鶏肉	人参 大根 長葱 干し椎茸	きび砂糖 ごま油 サラダ油	582	27.8	17.7	2.64
		スイーツスプリング		スイーツスプリング	里芋 こんにゃく サラダ油				

令和8年

1月よていこんだてひょう



柏市立光ヶ丘小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	I材料 -	たんぱく しつ	しつ	しよくえん きょうじょう りょう	
			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					
28 (水)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン	618	23.6	27.4	2.14	
		クリームシチュー	鶏肉 牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 玉葱 ふなしめじ マッシュルーム	小麦粉 じゃが芋 生クリーム バター サラダ油					
		コーンサラダ		人参 キャベツ きゅうり コーン缶	サラダ油					
		いり大豆	大豆							
29 (木)	○	高菜チャーハン	ぎゅうにゅう／ 豚肉 ハム	のぎょう菜 野沢菜漬 んにく	こめ むぎ さとう 砂糖 ごま油 サラダ油	576	25.4	18.9	2.87	
		じゃが芋の金平煮	さつま揚げ	人参 グリンピース ごぼう れんこん	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま油					
		卵のワタンスープ	卵	チンゲン菜 人参 長葱 えのき茸	ワタンの皮 ごま油					
		りんご		りんご						
		小魚アーモンド	煮干し		アーモンド					
30 (金)	○	タコライス	ぎゅうにゅう／ 大豆 豚肉	トマト缶 人参 キャベツ 生姜 玉葱 にんにく	こめ むぎ さとう 砂糖 サラダ油	612	24.1	16.4	2.58	
		豆腐チャンプルー	豆腐 豚肉	にら 人参 生姜 もやし	じゃが芋 砂糖 サラダ油					
		もずくのスープ	もずく	チンゲン菜 人参 玉葱 長葱 えのき茸	麵					
		シークワーサーゼリー			シークワーサーゼリー					
※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。						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I材料の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

日本縦断給食の旅

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。



全国学校給食週間

1/23 (金)
京都府

ごはん

鯖の西京焼き

切り干し大根の旨煮

ゆばのかき卵汁

抹茶大豆

1/29 (木)
熊本県

高菜チャーハン

じゃが芋の金平煮

卵のワタンスープ

りんご

小魚アーモンド

1/27 (火)
愛媛県

鯛めし

鶏肉のみそ焼き

野菜の香味和え

いもたき

スイーツスプリング

1/14 (水)
北海道

ご飯

鮭のちゃんちゃん焼き

磯香和え

どさんこ汁

1/16 (金)
秋田県

菜飯

めひかりの磯部揚げ

辛し和え

きりたんぽ汁

小魚アーモンド

1/22 (木)
愛知県

味噌カツ丼

栄養汁

ひとくちレモンゼリー

1/19 (月)
千葉県

ご飯

味付けのり

鰯のさんが焼き

小松菜の煮びたし

かぶの味噌汁

1/21 (水)
山梨県

ほうとう

高野豆腐の煮物

りんごパイ

小魚大豆

1/30 (金)
沖縄県

タコライス

豆腐チャンプルー

もずくのスープ

シークワーサーゼリー

