

# 1月予定献立表

柏市立田中小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I摺ボー ル	たんぱく しつ	しつ	しょくえん もうとう りょう
9 (金)	O	ななくさはん 七草一飯 鮭の煮り焼き きりほしだいこん うまい 卯子大根の旨煮 しらたま そうに 白玉みそ雑煮 三まめ きな粉豆	ぎゅうにゅう/ 鮭 油揚げ みそ 鶏肉 大豆 きな粉	なすな 菜めしの素 人参 さやいんげん 切干し大根 小松菜 人参 大根 長葱 白玉餅 里芋 砂糖	米 麦 でん粉 きび砂糖 きび砂糖 サラダ油 白玉餅 里芋 砂糖	657	29.2	19.7	2.28
									七草献立
									鏡開き献立
13 (火)	O	しゃーちゃんとうふどん はん 家常豆腐丼 【ご飯】 わかめスープ (うずら卵入り) フルーツ和え だいすこさかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ 厚揚げ みそ 豚肉 わかめ うずら卵 大豆 煮干し	チンゲン菜 人参 キャベツ 生姜 たけのこ にんにく 長葱 人参 大根 長葱 みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油 ごま ごま油	616	25.2	21.8	2.31
14 (水)	O	はん 二飯 からあ レしゃもの唐揚げ にく 肉じゃが だいこん しる 太根のみそ汁 ネーブルオレンジ だいす いり大豆	ぎゅうにゅう/ ししゃも 青大豆 豚肉 油揚げ みそ わかめ 大豆	人参 たけのこ 玉葱 干し椎茸 小松菜 大根 長葱 ネーブルオレンジ	米 麦 米粉 でん粉 大豆油 じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油	621	26.6	21.6	2.23
15 (木)	O	めぐ しょうゆラーメン【麺】 く 【真】 いも ちゅうかあ さつま芋の中華和え だいなん 大納言バターケーキ だいすこさかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ わかめ 豚肉 牛乳	人参 ほうれん草 生姜 玉葱 にんにく 長葱 もやし 人参 きゅうり	中華麺 サラダ油 さつま芋 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 ミックス粉 バター 甘納豆	641	23.1	22.0	2.61
16 (金)	O	はん 一飯 さけ 鮭のみそマヨネーズ焼き あおだいす ひじきと青大豆のサラダ クリームスープ みかん	ぎゅうにゅう/ みそ 鮭 青大豆 ひじき ひよこ豆 豆乳 鶏肉 牛乳	玉葱 キャベツ きゅうり 玉葱 人参 白菜 マッシュルーム	米 麦 マヨネーズ(卵不使用) きび砂糖 ごま油 サラダ油 米粉 じゃが芋 サラダ油	654	30.5	22.2	1.93
19 (月)	O	はん わかめご飯 あじ あ 醤のカレー揚げ ツナ入りないろサラダ みそかきたま汁 こくさめ 黒糖豆	ぎゅうにゅう/ わかめ 豚 ライツナフレーク みそ 豆腐 卵	生姜 にんにく 人参 ひじき 人参 玉葱 えのきだけ	米 麦 ごま 米粉 でん粉 大豆油 じゃが芋 オリーブ油 サラダ油 でん粉 でん粉 黒砂糖	638	28.6	21.4	2.37
20 (火)	O	はん ポークカレーライス【ご飯】 く 【真】 はるさめ もやしと春雨のサラダ りんご だいすこさかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ ジンズ豆 豚肉	人参 ほうれん草 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋 サラダ油 春雨 きび砂糖 サラダ油	656	23.3	20.4	1.91
21 (水)	O	ブルコギチャーハン いも ちゅうかあ じゃが芋の中華和え たまご 卵スープ ヨーグルト まめ ココア豆	ぎゅうにゅう/ 豚肉 きゅうり もやし 豆腐 卵 ヨーグルト 大豆	人参 ビーマン 生姜 玉葱 にんにく きゅうり もやし チンゲン菜 人参 たけのこ 長葱 きくらげ 小松菜 人参 長葱	米 麦 きび砂糖 ごま油 サラダ油 じゃが芋 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 でん粉 ごま油 砂糖	612	24.2	18.4	2.26
22 (木)	O	はいが 胚芽パン ふゆあじ 冬味のクリームシチュー わかめとコーンのサラダ りんご こさかな 小魚	ぎゅうにゅう/ 青大豆 鶏肉 牛乳 わかめ 煮干し	かぶ(葉) 人参 かぶ 玉葱 白菜 ほんしめじ 人参 キャベツ 玉葱 コーン缶 りんご	胚芽パン 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油 きび砂糖 サラダ油	618	24.2	25.5	2.42

# 1月予定献立表

柏市立田中小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I群ボー ル	たんぱく 質	しつ	しょくえん そうとう りょう
23 (金)	O	うめはん 梅ご飯 とりにくや 鶏肉のごまみそ焼き じゃが芋のきんぴら かきたまけ スイートスプリング 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ みそ 鶏肉 鶏肉 豆腐 わかめ 卵	梅干し 生姜 長葱 さやいんげん 人參 ごぼう 小松菜 人參 長葱 えのきだけ スイートスプリング	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のとなる	Kcal	g	g	g
24 (土)	O	はん ご飯 あじづ 味付けのり さけしおや 鮭の塩焼き ごまあえ えいよう 栄養すいとん ほんかん だいすきかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ のり 鮭 油揚げ 鶏肉		米 麦 きび砂糖 ごま 小麦粉 でん粉	602	29.7	16.6	2.28
25 (日)	O	はん ご飯 いわひばや 鰯の蒲焼き かぶのコロコロ和え さつま芋のみそ汁 ヌーブルオレンジ	ぎゅうにゅう/ 鰯 油揚げ みそ	生姜 かぶ(葉) 人參 かぶ きゅうり 玉葱 コーン缶 ごぼう 長葱 白菜 しめじ ネーブルオレンジ	米 麦 米粉 でん粉 きび砂糖 ごま 大豆油 サラダ油 さつま芋				
26 (月)	O	はん ご飯 あじづ 味付けのり さけしおや 鮭の塩焼き ごまあえ えいよう 栄養すいとん ほんかん だいすきかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ のり 鮭 油揚げ 鶏肉	小松菜 人參 キャベツ 人參 ほうれん草 長葱 白菜 干し椎茸	きび砂糖 ごま ごま 小麦粉 でん粉	610	32.0	15.1	1.81
27 (火)	O	はん ご飯 いわひばや 鰯の蒲焼き かぶのコロコロ和え さつま芋のみそ汁 ヌーブルオレンジ	ぎゅうにゅう/ 鰯 油揚げ みそ	生姜 かぶ(葉) 人參 かぶ きゅうり 玉葱 コーン缶 ごぼう 長葱 白菜 しめじ	米 麦 米粉 でん粉 きび砂糖 ごま 大豆油 サラダ油 さつま芋				
28 (水)	O	ペンネのトマトソース【パスタ】 【ソース】 だいす 大豆サラダ てづくり 手作りチョコチップスコーン こさかな 小魚	ぎゅうにゅう/ 豚肉 大豆	トマト缶 人參 バセリ トマトピューレ 玉葱 にんにく キヤベツ ぎゅうり もやし	マカロニ オリーブ油 サラダ油 小麦粉 砂糖 バター チョコレート	633	25.0	25.0	2.32
29 (木)	O	オムライス【ご飯】 【エッグシート】 やさい ゆで野菜のごまサラダ じゃが芋と鶏肉のスープ ひとくちぶどうゼリー いり大豆	ぎゅうにゅう/ シートエッグ 鶏肉	人参 ピーマン 玉葱 小松菜 人參 生姜 コーン缶 もやし チンゲン菜 人參 玉葱	米 麦 サラダ油 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 じゃが芋 サラダ油 ゼリー	602	22.9	19.4	2.37
30 (金)	O	ココア揚げパン ボトル バジルドレッシングサラダ はるか(柑橘系果物) だいすきかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ 豚肉 ベーコン 青大豆	かぶ(葉) 人參 かぶ キヤベツ セロリー 玉葱 人参 キヤベツ ぎゅうり コーン缶 はるか	ヨッペパン グラニュー糖 きび砂糖 大豆油 じゃが芋 サラダ油	593	24.8	21.6	2.09

※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。

※ハム・ベーコン・ソーセージ・フランクフルトは、豚肉使用、卵・乳不使用のものを使用しています。

※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。



給食の時間では、準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うこと、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

## 家族で給食について語り合ってみませんか



好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみましょう。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることができますかもしれません。

6年生が家庭科の授業で給食の献立を考えました！12月から登場しています。  
他の学年も楽しみにしています。  
これからも6年生が考えた献立が給食にできる予定です。お楽しみに！

## 知っているかな 学校給食の歴史

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知っています。学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩かけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。



おにぎり、塩かけ、菜の漬物

