

令和8年01月

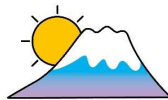


1月 給食献立表



柏市立田中中学校

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
8 (木)	○	豚丼	豚肉	牛乳／	人参	生姜 玉葱 長葱	米 麦 しらたき きび砂糖	サラダ油	802	30.1	22.6	2.31
		からしあえ			小松菜	キャベツ もやし						
		呉汁	大豆 豆腐 油揚げ みそ		人参	大根 長葱						
		大学芋					さつま芋 水あめ きび砂糖	ごま 大豆油				
		小魚		煮干し								
9 (金)	○	白飯		牛乳／			米 麦		768	33.0	24.1	2.53
		いなだのねぎ味噌焼き	みそ いなだ			長葱	砂糖	ごま				
		おかかあえ	かつお節		人参	キャベツ もやし						
		肉じゃが	豚肉		人参 さやいんげん	玉葱	しらたき じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		かきたま汁	豆腐 卵		小松菜	玉葱 長葱	でん粉					
		炒り大豆	大豆									
13 (火)	○	白飯		牛乳／			米 麦		837	33.9	16.0	2.12
		たらふライ	鱈				小麦粉 パン粉	大豆油				
		ほうれんそうのおひたし			ほうれん草	キャベツ もやし						
		けんちん汁	豆腐 鶏肉		人参	ごぼう 大根 長葱 ぶなしめじ	こんにゃく 里芋	ごま油 サラダ油				
		ぜんざい	小豆				白玉餅 きび砂糖					
14 (水)	○	セルフミートサンド	高野豆腐 豚肉	牛乳／		玉葱 にんにく	コッペパン でん粉 砂糖	サラダ油	762	34.9	30.2	3.06
		ベジタブルポテト			人参 さやいんげん	コーン缶	じゃが芋	バター				
		かぶのクリームシチュー	鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	かぶ(葉) 人参	かぶ 玉葱	小麦粉	生クリーム バター サラダ油				
		はるか				はるか(かんきつ)						
		小魚		煮干し								
15 (木)	○	白飯		牛乳／			米 麦		800	32.2	22.9	1.94
		鯖の竜田揚げ	鯖			生姜 にんにく	でん粉	大豆油				
		ごま和え			小松菜 人参	もやし	きび砂糖	ごま				
		だまこ汁	鶏肉		せり 人参	ごぼう 長葱 まいたけ	だまこもち	サラダ油				
		ひとくちはちみつレモンゼリー					ゼリー					
		炒り大豆	大豆									
16 (金)	○	キーマカレー	大豆 豚肉	牛乳／ チーズ	トマト缶 人参 ピーマン 赤ピーマン	生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉	バター サラダ油	753	26.9	24.6	2.51
		コーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁		サラダ油				
		ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ						
		小魚		煮干し								
19 (月)	○	ひじきのそぼろ丼	豚肉	牛乳／ ひじき	小松菜 人参	生姜 にんにく	米 麦 しらたき 砂糖	ごま サラダ油	752	28.0	23.7	2.58
		わかめとコーンのサラダ		わかめ	人参	キャベツ コーン缶		サラダ油				
		じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ			玉葱 長葱	じゃが芋					
		ひとくちぶどうゼリー					ゼリー					
		小魚アーモンド		煮干し				アーモンド				
20 (火)	職員研修のため、給食はありません											
21 (水)	○	あんかけ焼きそば	いか 豚肉	牛乳／	チンゲン菜 人参	玉葱 にんにく 白菜	中華めん でん粉	ごま油 サラダ油	736	31.8	23.4	2.63
		きくらげの中華あえ				きゅうり もやし きくらげ	きび砂糖	ごま ごま油				
		抹茶ドーナツ	豆乳				小麦粉 砂糖	大豆油 マーガリン				
		小魚大豆	大豆	煮干し								
22 (木)	○	コッペパン		牛乳／			コッペパン		845	34.5	29.2	3.57
		グラタン	豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱	米粉 マカロニ パン粉	バター サラダ油				
		マセドアンサラダ	みそ		人参	きゅうり 玉葱 コーン缶	じゃが芋	サラダ油				
		ポトフ	豚肉 ソーセージ		かぶ(葉) 人参 ブロッコリー	かぶ セロリー 玉葱		サラダ油				
		アセロラゼリー					アセロラゼリー					



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
23 (金)	○	白飯 ししゃものごま揚げ おひたし きんぴら煮 みそかきたま汁		牛乳／ ししゃも			米 麦 ミックス粉	ごま 大豆油	751	30.4	21.5	2.75
26 (月)	○	カリカリ梅ごはん 鯖の照り焼き ちんげん菜のごまあえ せんべい汁 ぼんかん 炒り大豆		牛乳／ 鯖			米 麦 きび砂糖		742	31.7	19.3	3.20
					チンゲン菜 人参	キャベツ	砂糖	ごま				
			鶏肉		人参	ごぼう 長葱 白菜 ぶなしめじ	しらたき 南部せんべい					
						ぼんかん						
27 (火)	○	ココア揚げパン ボークビーンズ ひじきと彩り野菜の和え物 小魚		牛乳／ 脱脂粉乳 チーズ ライトツナフレーク			コッペパン きび砂糖	大豆油	798	36.1	32.3	3.27
			大豆 豚肉 ベーコン		トマト缶 人参 トマトピューレ	セロリー 玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖	生クリーム サラダ油				
				ひじき	人参 ほうれん草	キャベツ コーン缶	きび砂糖					
28 (水)	○	中華丼 かぶとワンタンのスープ 杏仁豆腐 炒り大豆	いか 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳／	チンゲン菜 人参 かぶ(葉)	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 白菜 干し椎茸 かぶ 生姜 玉葱 長葱 えのき茸	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	843	29.9	21.9	3.10
						みかん缶 バイン缶 黄桃缶 レモン果汁	ワンドンの皮					
29 (木)	○	白飯 鰯の蒲焼き かぶの即席漬け さつまいものみそ汁 スイーツフリング アーモンド		牛乳／			米 麦 でん粉 きび砂糖	大豆油	739	28.0	23.0	2.39
					かぶ(葉) 人参	かぶ きゅうり	ごま					
			豆腐 みそ		人参	ごぼう 大根 長葱	さつま芋					
						スイーツフリング(かんきつ)		アーモンド				
30 (金)	○	ボロネーゼ パインサラダ 千切り野菜スープ 手作りチーズスコーン 小魚大豆	豚肉	牛乳／	トマト缶 人参	セロリー 玉葱 にんにく	スパゲティ 小麦粉 きび砂糖	オリーブ油 サラダ油	806	33.9	30.4	2.86
						キャベツ きゅうり バイン缶	サラダ油					
			ベーコン		小松菜 人参	玉葱 白菜	サラダ油					
			豆乳	チーズ			小麦粉 砂糖	バター				
			大豆	煮干し								

※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。

※「牛乳／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25～40)g、脂質/23.1(22.8～27.3)g(摂取エネルギーの20～30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量	782	31.7	24.3	2.72
-------	-----	------	------	------

～2年生が家庭科の授業で献立を考えました～

栄養バランスを考えて、組み合わせや旬の食材を使用した給食の献立作成を行いました。

各クラスから選ばれた献立を、1・2月に提供します。

○1月 13日(火) 2年5組 考案メニュー
○1月 16日(金) 2年4組 考案メニュー
○1月 22日(木) 2年2組 考案メニュー

～全国学校給食週間について～

今月は、全国学校給食週間にちなんで、千葉県や地元柏の地場産物(かぶ・長葱・ほうれん草・小松菜・チンゲン菜・さつまいも・ひじきなど)をたくさん取り入れています。

お米は、年間を通して柏市内産(こしひかり・つぶすけ)を使用しています。

全国学校給食週間を機会に、改めて食べ物の大切さについて考え、感謝の気持ちを持って食事をしましょう。

雑煮マッヅ

角もち、丸もち、みそ仕立て、すまし仕立て

丸もちと角もちの境界線

みんなの地域や家庭ではどんな雑煮が食べられていますか？調べてみましょう。

クイズ 鏡もちは、なぜ「鏡」なの？

①もちの表面が鏡のようにつるつるだから
②古代の銅鏡に形が似ているから

少年写真新聞社2025