

令和8年

今月の目標!

きゅうしょく れきし
給食の歴史をしろう

柏市立富勢西小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I 熱 量	たんぱく しつ	ししつ	糖 質 量
			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	Kcal	g	g	g
8 (木)	○	ごはん	きゅうにゅう		米 麦	650	25.3	20.1	1.71
		いなだのてりやき	いなだ		水あめ 砂糖				
		きりほじいこん 切干大根のごまあえ	みそ	小松菜 人參 切干し大根	砂糖 ごま				
		ななさ 七草の白玉雑煮	みそ	かぶ(葉) セリ 大根(葉) 人參 かぶ 大根 長葱 干し椎 茸	白玉餅 里芋				
		りんご		りんご					
9 (金)	○	豚丼	きゅうにゅう 豚肉	人參 玉葱 長葱	米 麦 しらたき 砂糖 サラダ油	608	23.1	18.6	1.62
		さつま汁	豆腐 みそ 鶏肉	人參 ごぼう 大根 長葱	さつま芋 サラダ油				
		炒りアーモンド			アーモンド				
		オレンジ		オレンジ					
13 (火)	○	カレーうどん	きゅうにゅう 油揚げ 竹輪 豚肉	小松菜 人參 生姜 玉葱 長葱	うどん サラダ油	588	23.6	21.9	2.44
		ツナサラダ	わかめ ツナ	人參 キャベツ きゅうり レモン果汁	サラダ油				
		しらたまい 白玉入りフルーツポンチ		みかん缶 バイン缶 黄桃缶	白玉餅 砂糖				
14 (水)	○	ごはん	きゅうにゅう		米 麦	627	25.2	21.4	2.22
		ししゃもの磯辺揚げ	青のり ししゃも		米粉 でん粉 大豆油				
		ちんげん菜のごまあえ		チングン菜 人參 キャベツ	砂糖 ごま				
		かきたまみそ汁	豆腐 みそ わかめ 卵	人參 玉葱	でん粉				
		いり大豆	大豆						
15 (木)	○	やきにく 焼肉チャーハン	きゅうにゅう 豚肉	人參 生姜 コーン缶 にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 砂糖 ごま ごま油 サラダ油	597	24.1	20.9	2.15
		やさい 野菜の南蛮漬け		きゅうり 大根 もやし	ごま ごま油				
		はるさめ 春雨スープ	鶏肉	小松菜 人參 長葱 干し椎茸	春雨 ごま油				
		炒りアーモンド			アーモンド				
		ハムチーズバーガー	きゅうにゅう ハム チーズ		パン				
16 (金)	○	ひじきのサラダ	青大豆 ひじき	人參 キャベツ きゅうり	砂糖 サラダ油	575	26.6	21.7	2.76
		ポトフ	豚肉	かぶ(葉) 人參 かぶ セロリー 玉葱	じゃが芋				
		みかん		みかん					
		ごはん	きゅうにゅう		米 麦				
19 (月)	○	さばのソース煮	さば	生姜	砂糖	612	27.0	19.0	2.38
		ごまドレッシングサラダ		小松菜 人參 生姜 もやし	じゃが芋 砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ	玉葱 長葱					
		ぽんかん		ぽんかん					
		コッペパン	きゅうにゅう		コッペパン				
20 (火)	○	ポークピーンズ	いんげん豆 豚肉	トマト缶 人參 トマトピューレ グリーンピース 玉葱 にんにく	じゃが芋 砂糖 生クリーム サラダ油	595	26.4	19.7	2.62
		かいとう 海藻サラダ	海藻ミックス	人參 キャベツ コーン缶 もやし レモン果汁	ごま ごま油 サラダ油				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
		ごはん	きゅうにゅう		米 麦				
21 (水)	○	さわらのマヨネーズ焼き	さわら	バセリ 玉葱 コーン缶 マッシュルーム	ソブエッグマヨネーズ	662	30.5	25.5	2.69
		大根の旨煮	みそ 豚肉	グリーンピース 人參 生姜 大根	じゃが芋 さび砂糖 サラダ油				
		かきたま汁	豆腐 卵	人參 長葱 干し椎茸	でん粉				



令和8年

今月の目標!

きゅうしょく れきし
給食の歴史をしろう

1月 のよていこんだてひょう

柏市立富勢西小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I エネルギー	たんぱく しつ	ししつ	じょうしん せうとう りょく
			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
22 (木)	○	とんかつ風ラーメン	ぎゅうにゅう 大豆 豆乳 みそ 豚肉	小松菜 人參 玉葱 にんにく もやし 干し椎茸	中華めん サラダ油	653	26.1	21.5	2.71
		もやしとコーンのごまあえ		小松菜 コーン缶 もやし	さひ砂糖 ごま				
		ミニあんまん*			あんまん*				
23 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	597	27.4	17.5	2.10
		すき焼き風煮	焼き豆腐 豚肉	小松菜 人參 長葱 白菜 えのき茸	麺 しらたき 砂糖 サラダ油				
		みそけんちん汁	油揚げ みそ 鶏肉	人參 ごぼう 大根	さつま芋 サラダ油				
		たいすこさかな 大豆小魚	大豆 煮干し						
26 (月)	○	セルフおにぎり	ぎゅうにゅう のり		米 麦	595	26.3	14.9	2.03
		さけの塩焼き	さけ		サラダ油				
		じゃが芋のきんぴら		さやいんげん 人參 ごぼう	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 ごま サラダ油				
		手作りすいとん汁	油揚げ	人參 大根 長葱 白菜 干し椎茸	小麦粉 でん粉				
		たいすこさかな 大豆小魚	大豆 煮干し						
27 (火)	○	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう みそ 豚肉	人參 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油	670	21.4	21.1	2.11
		青大豆いりグリーンサラダ	青大豆	キャベツ きゅうり 玉葱 もやし	砂糖 サラダ油				
		アップルゼリー	アガー	りんごジュース	砂糖				
28 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	595	24.0	17.5	2.31
		いわしの蒲焼き	いわし	生姜	でん粉 きび砂糖 大豆油				
		菜の花の半子和え		小松菜 菜の花 人參 もやし					
		ほうれん草とかぶのみそ汁	みそ	ほうれん草 かぶ 長葱					
		たいすこさかな 大豆小魚	大豆 煮干し						
29 (木)	○	スペゲティホワイトソース	ぎゅうにゅう いんげん豆 豆乳 鶏肉 牛乳 チーズ	かぶ(葉) 人參 ほうれん草 かぶ 玉葱 長葱 マッシュルーム	でん粉 スパゲティ 生クリーム バター サラダ油	625	23.4	23.5	1.69
		わかめとコーンのサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり コーン缶	砂糖 ごま サラダ油				
		ブルーベリージャムケーキ	牛乳	ブルーベリージャム	ミックス粉 砂糖 バター サラダ油				
30 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	623	28.8	18.7	2.22
		手作りしゅまい	大豆 豚肉	生姜 玉葱 干し椎茸	じゅうまいの皮 でん粉 砂糖 ごま油				
		かまぼこ和え	かまぼこ	小松菜 人參 キャベツ もやし	砂糖 ごま				
		けんちん汁	豆腐 鶏肉	小松菜 人參 ごぼう 大根 長葱	里芋 こんにゃく サラダ油				
		みかん		みかん					

平均栄養量

619 25.6 20.2 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/・糖質/24.8(20~30)%、食塩相当量/2g/未満です。

※ 1/22提供「あんまん」の原材料:小麦粉、砂糖、小豆、水あめ、ラード、イースト、食塩、寒天、白きくらげ抽出物/膨脹剤、乳化剤(一部に小麦を含む)

全國学校給食週間

1月24日~30日

全國学校給食週間は昭和25年度から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。