

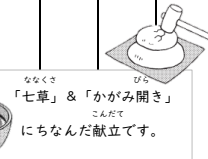
令和8年
1月のよていこんだてひょう

今月の目標！

きゅうしよく　れきし
給食の歴史をしよう

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	さいろ	I材料	たんぱく しつ	しつ	しょうたん そうとう けいりゅう
			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	Kcal	g	g	g
8 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		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				
		切り大根のごまあえ	みそ	小松菜 人参 切干し大根	砂糖 ごま				
		七草の白玉雑煮	みそ	かぶ(葉) せり 大根(葉) 人参 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	ぎゅうにゅう 豚肉	人参 玉葱 長葱	米 麦 しらす 砂糖 サラダ油	608	23.1	18.6	1.62
		さつま汁	豆腐 みそ 鶏肉	人参 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	ぎゅうにゅう 油揚げ 竹輪 豚肉	小松菜 人参 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	人参 キャベツ きゅうり レモン果汁	サラダ油				
		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	ぎゅうにゅう		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		チンゲン菜 人参 キャベツ	砂糖 ごま				
		かきたまみそ汁	豆腐 みそ わかめ 卵	人参 玉葱	でん粉				
		いり大豆	大豆						
15 (木)	○	焼肉チャーハン	ぎゅうにゅう 豚肉	人参 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
		野菜の南蛮漬		きゅうり 大根 もやし	ごま ごま油				
		春雨スープ	鶏肉	小松菜 人参 長葱 干し椎茸	春雨 ごま油				
		炒りアーモンド			アーモンド				
16 (金)	○	ハムチーズバーガー	ぎゅうにゅう ハム チーズ		パン	575	26.6	21.7	2.76
		ひじきのサラダ	青大豆 ひじき	人参 キャベツ きゅうり	砂糖 サラダ油				
		ポトフ	豚肉	かぶ(葉) 人参 かぶ セロリ 玉葱	じゃが芋				
		みかん		みかん					
19 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	612	27.0	19.0	2.38
		さばのソース煮	さば	生姜	砂糖				
		ごまドレッシングサラダ		小松菜 人参 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					
		ぼんかん		ぼんかん					
20 (火)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう		コッペパン	595	26.4	19.7	2.62
		ポークビーンズ	いんげん豆 豚肉	トマト缶 人参 トマトピューレ グリンピース 玉葱 にんにく	じゃが芋 砂糖 生クリーム サラダ油				
		海藻サラダ	海藻ミックス	人参 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						
21 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	662	30.5	25.5	2.69
		さわらのマヨネーズ焼き	さわら	パセリ 玉葱 コーン缶 マッシュルーム	ノンエッグマヨネーズ				
		大根の旨煮	みそ 豚肉	グリンピース 人参 生姜 大根	じゃが芋 きび砂糖 サラダ油				
		かきたま汁	豆腐 卵	人参 長葱 干し椎茸	でん粉				



令和8年
1月のよていこんだてひょう

今日の目標！
きゅうしよく れきし
給食の歴史をしよう

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材料	たんぱく しつ	しつ	しょうじょう ひょう
			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	Kcal	g	g	g
22 (木)	○	とんこつ ^{ふう} ラーメン	ぎゅうにゅう 大豆 豆乳 みそ 豚肉	小松菜 人参 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	きび砂糖 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 ^や 焼き ^{ふう} 風煮	焼き豆腐 豚肉	小松菜 人参 長葱 白菜 えのき茸	麩 しらたき 砂糖 サラダ油				
		みそけんちん ^{じゅ} 汁	油揚げ みそ 鶏肉	人参 ごぼう 大根	さつま芋 サラダ油				
		だいず ^{こざかな} 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 ^{しおや} 焼き	さけ		サラダ油				
		じゃが芋 ^{いも} のきんぴら		さやいんげん 人参 ごぼう	じゃが芋 ごんにゃく きび砂糖 ごま サラダ油				
		てづく ^{すいとん} 手作りすいとん ^{じゅ} 汁	油揚げ	人参 大根 長葱 白菜 干し椎茸	小麦粉 でん粉				
		だいず ^{こざかな} 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	人参 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
		あおだいず ^{青大豆} 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 ^{いわし} 蒲焼き	いわし	生姜	でん粉 きび砂糖 大豆油				
		な ^{ばな} の花 ^{からしあ} の辛子和え		小松菜 菜の花 人参 もやし					
		ほうれん草 ^{ほう} とかぶのみそ ^{みそ} 汁	みそ	ほうれん草 かぶ 長葱					
		だいず ^{こざかな} 大豆小魚	大豆 煮干し						
29 (木)	○	スパ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) 人参 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
		てづく ^{しゅうまい} 手作りしゅうまい	大豆 豚肉	生姜 玉葱 干し椎茸	しゅうまいの皮 でん粉 砂糖 ごま油				
		かまぼこ ^あ 和え	かまぼこ	小松菜 人参 キャベツ もやし	砂糖 ごま				
		けんちん ^{けん} 汁	豆腐 鶏肉	小松菜 人参 ごぼう 大根 長葱	里芋 ごんにゃく 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(摂取I材料の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)



1月24日～30日

ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん
全国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
もくてき じっし がっこうきゅうしよく まず こ う すく えいようじょうたい かいぜん
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
げんざい やくわり おお か こ のぞ しよくしゅうかん しよく かん ただ ちしき じっせん
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
ちから み じゅうよう やくわり にな
力を身につけるための重要な役割を担っています。