



令和8年 1月



予定献立表(小学校)



匝瑳市学校給食センター



日	こ ん だ て 名		牛乳	おもな材料とその働き			一口メモ	エネルギー	
				血や肉になるもの 赤色の食品	働か力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂質
7	ミルクロールパン	ヨーグルト	えだまめとコーンのフリッター	パン あぶら	にんじん たまねぎ	今年もよろしく お願いします。	695kcal		
水	えだまめとコーンのフリッター② とりだんごスープ	マカロニツナサラダ	とりだんご ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	はるさめ マカロニ マヨネーズ ドレッシング	はくさい キャベツ こまつな きゅうり		23.1g 32.9g 419mg 2.0g		
8	むぎごはん	ステーキやきいも	えいようだし とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん ごま さつまいも	だいこん えのき にんにく こまつな ねぎ もやし こねぎ キャベツ レモン		1月11日は「鏡開き」です。お正月にお供えた鏡もちを小さく割り、家族の健康を願って食べる行事です。9日の給食では、匝瑳市のうるち米で作った「棒もち」と「春の七草」を入れたお雑煮が登場します。※春の七草は、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。	645kcal	27.8g 20.3g 388mg 2.0g
9	ごはん	こくとうたづくり(にぼし)	とりにく たまご おしゃべりみそ	こめ パンこ	ねぎ にんじん しいたけ	たらは、冬においしい魚です。今日は「スケトウダラ」を使います。卵はたらこや明太子に加工される魚です。	656kcal		
金	まつかぜやき ななくさぞうに	だいずとこんぶのにももの	なると だいず あぶらあげ にぼし こんぶ ぎゅうにゅう	さとう ごま ぼうもち あぶら	しょうが だいこん かぶ ななくさ こんにやく		31.6g 20.1g 388mg 2.4g		
13	ごはん	アセロラミルクゼリー	たらいそペフライ みそ	こめ あぶら	しょうが ねぎ あかピーマン		671kcal		
火	たらいそペフライ	ぶたにくスタミナため	ぶたにく とうふ あぶらあげ えいようだし ぎゅうにゅう	ごま でんぶん じゃがいも ゼリー	たまねぎ もやし にんにく にら にんじん だいこん	「スケトウダラ」を使います。卵はたらこや明太子に加工される魚です。	28.0g 21.9g 518mg 2.1g		
14	テーブルロールパン	ウエハース	オムレツ とりにく	パン あぶら デミグラスソース バター	たまねぎ マッシュルーム	匝瑳市産の有機米(にじのきらめき)を粉にした米粉を使い、シチューを作ります。小麦粉で作るより、あっさりとした味わいです。	606kcal		
水	オムレツデミグラスソース	コールスロー	ハム	じゃがいも しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ にんじん きゅうり コーン		24.5g 26.3g 487mg 2.3g		
15	ごはん	アセロラミルクゼリー	とりにく ぶたにく	こめ あぶら	にんにく しょうが		手洗い うがい 歯磨き 睡眠	638kcal	
木	とりからあげ	ちゅうかふうあえもの	とうふ ハム たまご ジョア	さとう ごまあぶら ごま でんぶん	しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら もやし きゅうり	29.7g 17.5g 861mg 2.7g			
16	ごはん	ぶたにくたまねぎソース	ぶたにく えいようだし	こめ さとう	たまねぎ にんにく ごぼう	れんこんは、穴が開いていることから、将来の見通しが良いと言われる縁起物で、おせち料理の煮物にも使われます。	628kcal		
金	なまあげのみそしる	れんこんのきんぴら	なまあげ みそ ぎゅうにゅう	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん だいこん えのき こまつな ねぎ れんこん こんにやく いんげん		26.7g 23.4g 358mg 2.0g		
19	ごはん【ゆきまい】	チーズ	いか あぶらあげ	こめ でんぶん	レモン にんじん れんこん		☆地産地消デー☆ 米、牛乳、豚肉、人参、落花生、ねぎ、小松菜、大根が匝瑳市や千葉県内で生産されたものを使用予定です。	648mg	
月	いかレモンソース	だいこんのそぼろに	みそ ぶたにく ちくわ チーズ ぎゅうにゅう	あぶら さとう らっかせい さとも	えのき こまつな ねぎ だいこん いんげん	29.7g 21.4g 363mg 2.5g			
20	ごはん	ミルク	さけ	こめ あぶら ごまあぶら	にんじん だいこん なめこ しょうが	なめこは、独特のヌメリが特徴のきのこです。このヌメリに食物繊維などの体によい成分が含まれるので、汁も残さずいただきます。	668kcal		
火	さけてりやき	とろっとおやこに	とうふ わかめ とりにく みそ たまご ぎゅうにゅう	ごま さとう ミルク	ねぎ たまねぎ グリーンピース		31.9g 22.4g 343mg 2.2g		
21	ちゅうかめん	ストロベリーカスタードタルト	ぶたにく なると	ちゅうかめん あぶら	にんじん はくさい しいたけ		給食で人気の「めんの日」です！ 丼→中華めん、おわん→スープを配食して、めんにスープをかけて食べましょう。中華めんは残さず配りましょう。	601kcal	
水	やさしいたっぷりまにラーメンスープ	バンバンジー	とりにく わかめ ぎゅうにゅう	さとう でんぶん ごま ごまあぶら ラーゆ タルト	もやし ピーマン きゅうり しょうが	24.9g 23.7g 396mg 2.8g			
22	むぎごはん	キーマカレー	ぶたにく だいず	こめ むぎ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ		634kcal		
木	ツナとひじきのサラダ	オレンジ	ひじき ツナ ぎゅうにゅう	カレールウ ごまあぶら さとう ドレッシング ごま	セロリー にんじん えだまめ もやし きゅうり あかピーマン レモン オレンジ		24.8g 22.8g 308mg 1.9g		
23	あずきごはん【そうさのまい】	おいわいだいふく	あげだしとうふ あぶらあげ とうふ なまあげ おしゃべりみそ みそ	こめ あずき でんぶん あぶら ふ さとも さとう さつまいも ごまあぶら だいふく	しいたけ ごぼう にんじん だいこん こんにやく なめこ えだまめ ちぢみこまつな ピーマン		飯高檀林にある飯高寺(国の重要文化財)はお坊さんの学校でした。仏教の教えをもとに作られた料理(精進料理)を体験してみよう。	638kcal	16.9g 15.9g 223mg 2.1g
★大匝瑳膳★ 匝瑳市20周年記念～給食から地域を知ろう～ 給食時間に動画を流します。									
26	ごはん	りんごゼリー	とりにく ぶたにく	こめ ごま でんぶん	しょうが ごぼう にんじん	★全国学校給食週間★ 1月24日～1月30日は、全国学校給食週間です。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。今年、地域の食材を使った小中学生の考えた料理が給食に登場します。	690mg		
月	さきみこみあげ	さつまいものあまからいため	たまご おしゃべりみそ みそ ぎゅうにゅう	オリーブ油 さとう あぶら さつまいも ゼリー	だいこん マッシュルーム トマト ねぎ こまつな しめじ いんげん		1月24日～1月30日は、全国学校給食週間です。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。今年、地域の食材を使った小中学生の考えた料理が給食に登場します。	31.2g 19.3g 344mg 2.2g	
27	ごはん	ばくがゼリー	ぼうぎょうざ わかめ	こめ あぶら	にんじん しいたけ えのき		1/26:地産地消!! たままとん汁 とん汁に、たまごとトマトを入れるとほどよいさみと、とろみがあっておいしいです。 (椿海小 土屋未来さん)	619kcal	
火	ぼうぎょうざ	えいようまんてんとうそうチャブチェ	ぶたにく ぎゅうにゅう	ごま ごまあぶら はるさめ さとう ゼリー	もやし コーン ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ あかピーマン	1/27:栄養まんてん東総チャブチェ 匝瑳市の赤ピーマンと旭市の豚肉、銚子市のキャベツを使いました。 (椿海小 籠川菜花さん)	20.6g 15.7g 370mg 2.4g		
28	きなこあげパン	さつまいもチップス	さけ ベーコン	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん かぶ	1/28:旬のお魚、地元の野菜たっぷり!! !!クリーム煮 旬の食べ物(かぶ、人参、鮭)と旭市のマッシュルームを使ったおいしいレシピを考えました。(八日市場小 奥田颯月さん)	661kcal		
水	しゅんのおさかな、じもとやさしいたっぷり!!	ペンネソテー	きなこ スキムミルク ぎゅうにゅう	バター ベンネ さつまいも	マッシュルーム コーン しめじ ピーマン パセリ	1/29:匝瑳市とくせいごみそいため! 匝瑳市の特産品を使った料理です。(野田小 行木真真さん)	26.7g 28.2g 397mg 2.1g		
29	ごはん	もうかさめみそカツ	もうかさめみそカツ	こめ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ	1/29:匝瑳市とくせいごみそいため! 匝瑳市の特産品を使った料理です。(野田小 行木真真さん)	639kcal		
木	もうかさめみそカツ	そうさしとくせいごみそいため!	ちくわ ぶたにく おしゃべりみそ たまご ぎゅうにゅう	ごまあぶら さとう ごま	しめじ えのき こまつな しょうが にんにく キャベツ もやし あかピーマン		1/28:旬のお魚、地元の野菜たっぷり!! !!クリーム煮 旬の食べ物(かぶ、人参、鮭)と旭市のマッシュルームを使ったおいしいレシピを考えました。(八日市場小 奥田颯月さん)	30.1g 22.9g 305mg 2.2g	
30	むぎごはん	ポークカレー	ぶたにく だいず	こめ むぎ カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ		690kcal		
金	いちごヨーグルトあえ	こくとうビーンズ	ヨーグルト スキムミルク ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう ナタデココ あぶら こくとう ゼリー	にんじん パイン みかん いちご	22.7g 19.3g 342mg 1.6g			

*誤えん・ちっ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に_____を引いています。

基準栄養量

エネルギー	650kcal
たんぱく質	21~32g
脂質	14~21g
カルシウム	350mg
食塩相当量	2.0g

*材料の都合により

献立を変更することがあります。



エネルギー	648kcal
たんぱく質	26.5g
脂質	22.0g
カルシウム	400mg
食塩相当量	2.2g

- *よくかんで食べるようにしましょう。
- *栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。
- *おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。
- *給食で使用する魚には、骨が含まれています。
- *米は、市内産を使用します。
- *ごはんに黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。

*1月分の給食費の引き落としは、2月2日(月)です。口座の確認をお願いします。