



1月 よていにこんだてひょう



新しい年を迎えるました。みなさんはどんな冬休みをすごしていましたか？生活リズムをととのえるには「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。日の光をあびて元気に登校しましょう。

給食室では今年もみなさんに元気に過ごしてもらえるようにおいしい給食一生懸命つくります。今年もよろしくお願ひします。



こんげつのもくひょう

かんしゃして たべよう

令和8年1月 四街道市立吉岡小学校

日付	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず・デザート	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりよう			使用食材の 主な産地				
					あか	みどり	きいろ					
					ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる					
9日(金)	ごはん		チキンカレー ヨーグルトサラダ	634 18.7 18.1 1.6	ぎゅうにゅうチーズ とりにく ヨーグルト	にんじん コーン しょうが みかん	たまねぎ にんにく パイナップル もも	こめ あぶら マーガリン ゼリー	じゃがいも こむぎこ さとう はくさい	たいこん れんこん ねぎ はくさい	四街道市 佐倉市 佐倉市 八街市	
13日(火)	ビビンバ		しおちゃんこスープ チーズ	630 27.2 22.7 2.7	ぎゅうにゅうぶたにく たまご とりにく チーズ	みそ とうふ	もやし にんじん だいこん	しょうが ほうれんそう はくさい しいたけ	こめ さとう	あぶら ごま	さつまいも さといも 米粉 米	四街道市 四街道市 佐倉市 千葉
14日(水)	ごはん		しろみざかなのたつたあげ ひじきのいなかに さつまいもじる はるか	635 26.6 18.9 2.4	ぎゅうにゅうメルルーサ ひじき ぶたにく みそ	あぶらあげ とうふ	にんじん だいこん ねぎ	しょうが えだまめ ごぼう	にんじん だいこん はるか	こめ あぶら さとう	でんぶん こんにゃく さつまいも	四街道市 四街道市 八街市 もやし 千葉 栃木
15日(木)	シュガーあげパン		チリコンカン こまつなサラダ	667 26.7 26.6 2.1	ぎゅうにゅうだいす ぶたにく	ツナ	たまねぎ トマト コーン	パン ごま マーガリン マヨネーズ	ごま マーガリン あぶら	かぶ 千葉	かぶ 千葉	愛知
16日(金)	ごはん		チキンステーキ プロッコリーのカレーマヨ ポトフ	603 27.1 18.5 1.8	ぎゅうにゅうとりにく ツナ	ウインナー	パセリ コーン きゅうり キャベツ	プロッコリー にんじん たまねぎ いんげん	こめ さとう	マヨネーズ じゃがいも	きゅうり たまねぎ にら ごぼう	群馬
19日(月)	じゃこトースト		とりにくとマカロニのクリームに コールスローサラダ	696 24.5 30.6 2.2	ぎゅうにゅうとりにく チーズ ちりめんじゃこ		たまねぎ しめじ キャベツ パセリ	パン プロッコリー コーン	マヨネーズ じゃがいも	トマト 千葉	じゃがいも	北海道
20日(火)	ごもく ごはん		レバーのごまあえ すましる	598 26.0 18.9 2.9	ぎゅうにゅうあぶらあげ とりにく とうふ	ぶたにく わかめ	にんじん えだまめ ほうれんそう	しめじ れんこん しょうが だいこん	こめ さとう でんぶん あぶら	コーン トマト 千葉	コーン トマト 千葉	タイ 北海道
21日(水)	ごはん		とりてばのさっぱりに こんさいサラダ キャベツのみそしる バナナ	628 24.0 19 2.3	ぎゅうにゅうとりにく みそ	わかめ	しょうが ごぼう れんこん コーン	にんにく にんじん えだまめ キャベツ	こめ さとう	マヨネーズ ごま	干しいたけ しめじ えのきだけ	北海道
22日(木)	ごはん		マーボーどうふ フルーツしらたま	655 25.2 17.6 1.7	ぎゅうにゅうぶたにく だいす	とうふ	にんにく にんじん しいたけ にら	たまねぎ パイナップル もも みかん	あぶら でんぶん ごまあぶら しらたま	ゼリー	マヨネーズ コーン にんにく	エクアドル
23日(金)	きつねうどん		さばのさらさあげ ごまあえ ミルクくずもち	650 27.1 30.4 2.7	ぎゅうにゅうわかめ あぶらあげ	とりにく さば	にんじん だいこん ねぎ	ごぼう しいたけ しょうが	うどん あぶら さとう	でんぶん ごま	はるか りんご みかん	愛媛 静岡
26日(月)	ごはん		きんぴらバーグ なつとうあえ とうふとわかめのみそしる	658 33.5 21.7 2.4	ぎゅうにゅうとりにく ぶたにく かつおぶし とうふ	なつとう あぶらあげ わかめ	ねぎ にんじん れんこん わやし	ごぼう しいたけ ほうれんそう はくさい	こめ でんぶん	ごま さとう	大豆 さば イナダ ししゃも	北陸
27日(火)	ごはん		とりのしおこうじやき すのもの にくじやが	611 29.3 13.7 2.3	ぎゅうにゅうとりにく わかめ	ぶたにく	キャベツ だいこん にんじん いんげん	きゅうり たまねぎ しげたけ	こめ さとう じやがいも	しおこうじ あぶら しらたき	たし昆布 わかめ(乾燥) ひじき のり	北海道 三陸 八戸 日本
旭中学校区 統一献立			フライドさといも とうふのちゅうかスープ イチゴミルクかん	603 18.5 17.7 2.5	ぎゅうにゅうたまご やきぶた	とうふ かんてん	にんじん えどな もやし チングンサイ	ねぎ えのきたけ だいこん	こめ あぶら さとう	ごまあぶら さとう	秋鮭 いか 牛乳 豚肉	北海道
28日(水)	えどな チャーハン		さかなのゆずみそやき きやべつのおかかあえ じぶに りんご	604 29 15.4 2.0	ぎゅうにゅうさわら みそ	とりにく なまあげ	ゆず にんじん しげたけ りんご	だいこん いんげん キャベツ	こめ ごま ふ	さとう さといも でんぶん	鶏肉 鶏卵 ちりめんじゃこ かつおぶし	岩手 青森
29日(木)	ごはん		クリームソース スパゲッティ	605 20.9 26 1.9	ぎゅうにゅうベーコン		パセリ にんじん ほうれんそう コーン	たまねぎ しめじ プロッコリー えだまめ	スパゲティ なまクリーム バター こむぎこ プリン	平均値	基準値	産地については、市場での調達が納入日当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引実績を考慮しての予定です。
30日(金)	クリームソース スパゲッティ		プロッコリーサラダ なめらかプリン	605 20.9 26 1.9	ぎゅうにゅうベーコン		パセリ にんじん ほうれんそう コーン	たまねぎ しめじ プロッコリー えだまめ	スパゲティ なまクリーム バター こむぎこ プリン	630kcal 25.0g 16% 21.0g	650kcal 21~32g 13~20% 14~21g	また、出荷制限や出荷禁止となったものについては、市場に出回りません。

※ 材料の都合により、献立が変更になることがあります。

※ マヨネーズは、ノンエッグ(卵不使用)のものを使用しています。

※ 材料の都合により、献立が変更になることがあります。
※ マヨネーズは、ノンエッグ（卵不使用）のものを使用しています。

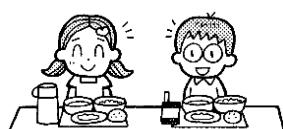
※ マヨネーズは、ノンエッグ（卵不使用）のものを使用しています。



1月24日から30日は
全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。



給食が始まったのはいつから?

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児童を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして?

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。