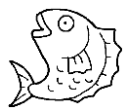


1月 よていこんだてひょう



新しい年を迎えました。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・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いします。



■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
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 たまねぎ にんにく しょうが みかん 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	だいこん 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 とうふ チーズ	にんにく もやし しょうが ほうれんそう にんじん 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		しろみずかなのたつたあげ 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 あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん しいたけ えだまめ だいこん はるか	こめ あぶら さとう	でんぶん こんにやく さつまいも	にんじん きくらげ えどな もやし	四街道市 四街道市 八街市 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 だいいず ぶたにく ツナ	にんじん ブロッコリー こまつな だいこん	パン ごま さとう マヨネーズ	ごま マーガリン あぶら	かぶ キャベツ こまつな かぼちゃ	千葉 愛知 千葉 茨城 北海道	
16日(金)	ごはん		チキンステーキ ブ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 ウィナー	パセリ コーン きゅうり キャベツ	ブロッコリー 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 にんじん にら	千葉 群馬 北海道 千葉 茨城
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	にんじん ブロッコリー コーン	パン あぶら なまクリーム マーガリン	マヨネーズ じゃがいも こむぎこ マカロニ	じゃがいも トマト えだまめ グリーンピース	北海道 千葉 中国 アメリカ
20日(火)	ごもく ごはん		レバーのごまあえ すましじる	598 26.0 18.9 2.9	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく とうふ わかめ	にんじん しいたけ れんこん しょうが ほうれんそう だいこん	こめ でんぶん あぶら	さとう じゃがいも ごま	コーン タイ たけのこ はつねり ブロッコリー 干しいたけ	タイ 熊本 大分 佐賀 福岡 佐賀 福岡 佐賀 福岡	
21日(水)	ごはん		とりてばのさつぱりに こんさいサラダ キャベツのみそしる パナナ	628 24.0 19 2.3	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ あぶらあげ	しょうが にんにく にんじん れんこん コーン キャベツ	こめ マヨネーズ	さとう ごま	えのきだけ エリンギ マッシュルーム しょうが	愛媛 大分 佐賀 福岡 佐賀 福岡 中国	
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 だいいず とうふ みそ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ パイナップル にら ねぎ	こめ さとう ごまあぶら ゼリー	あぶら でんぶん しらたま	しょうが にんにく グレープ フルーツ	中国 中国 南アフリカ	
23日(金)	きつね うどん		さばのさらさあげ ごまあえ ミルクずもち	650 27.1 30.4 2.7	ぎゅうにゅう わかめ だいいず とりにく さば きなこ	にんじん だいこん ねぎ しょうが ほうれんそう もやし	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 青森 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 なつとう かつおぶし あぶらあげ とうふ わかめ	ねぎ にんじん れんこん もやし キャベツ だいこん にんじん いんげん	こめ でんぶん	ごま さとう	大豆 さば イナダ ししゃも	北海道 フルウェー 岩手 青森 カナダ	
27日(火)	ごはん		とりのしおこうじやき すのもの にくじゃが	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 たまねぎ しいたけ	こめ さとう じゃがいも	しおこうじ あぶら しらたき	だし昆布 わかめ(乾燥) ひじき のり	北海道 三陸 徳島 愛媛 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 かんでん	にんじん えどな もやし チンゲンサイ	こめ あぶら さといも	ごまあぶら さとう	秋鮭 いか 牛乳 豚肉	北海道 ペルー 千葉 千葉	
28日(水)	えどな チャーハン										
石川県のおすすめグルメ			さかなのゆずみそやき きゃべつのおかかあえ 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 かつおぶし	ゆず にんじん いんげん しいたけ りんご	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 日本 韓国 静岡他	
29日(木)	ごはん										
30日(金)	クリームソース スパゲッティ		ブロッコリーサラダ なめらかプリン	605 20.9 26 1.9	ぎゅうにゅう とりにく 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 ブロッコリー えだまめ	スパゲティ あぶら なまクリーム バター こむぎこ さとう プリン	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。 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。



	平 均 値	基 準 値
エネルギー	631kcal	650kcal
たんぱく質	25.0g 16%	21~32g 13~20%
脂質	21.0g 30%	14~21g 20~30%
食塩相当量	2.3g	2g未満

※ 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。



1月24日から30日は
全国学校給食週間

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。

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。

