

1月 よていこんだてひょう



◎ぎゅうにゅう（あかのなかまのたべもの）は毎日つきます。

全17回

家庭数

令和7年度
千葉市立幕張東小学校

日付		こんだてめい	主にかからだの熱や力になるもの (きいろのなかま)		主にかからだの血や肉や骨になるもの (あかのなかま)		主にかからだの調子をととのえるもの (みどりのなかま)			調味料		エナールキー96gあたり たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	こんだてひとくちメモ					
7	水	なめしごはん	こめ	ごま	むぎ	さとう	かつおぶし	きょうな	あおな	だいこんは	ひろしまな	しお	618 26.6 13.2 2.6	あけましておめでとうございます。一年の初めの給食です。クラスのみなさんと楽しく食べてくださいな。				
		あかうおしおこうじやき					あかうお				さけ	しおこうじ						
		しらたまそうに	もちこめ	さといも		とりにく	あぶらあげ	にんじん	はくさい	だいこん	だしじる	さけ			しお			
						こまつな				しょうゆ	みりん							
		みかん					みかん											
8	木	シャキシャキ そぼろどん ごはんぐ	こめ	あぶら	さとう	でんぶん	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	きりぼしだいこん	しょうゆ	さけ	みりん	610 27.9 19.9 2.2	切干大根は大根を細長く切り、乾燥させることで生の大根よりも栄養が増加し、カルシウムは2.3倍、鉄分は3.2倍に増えます。			
		こうやどうふのからあげ	さとう	でんぶん	あぶら	こうやどうふ				しょうゆ	みりん							
		ちゃんこじる	あぶら			とりにく	とうふ	あぶらあげ	にんじん	はくさい	しめじ	ねぎ	チキンブイヨン			しお	だしじる	
		バナナ							バナナ			さけ	みりん			しょうゆ		
9	金	ビスキーパン	こむぎこ	こめこ	さとう	マーガリン	アーモンド	バター	だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう		イースト	しお	648 26.2 26.1 2.4	ビスキーパンはクッキー生地をコップパンの上のせて焼いたパンです。アーモンドの粉末が入っているので、サクサクとした食感になります。			
		ブロッコリーのピリからこまあえ	じゅがいも	ごま	さとう				ブロッコリー	にんじん	とうもろこし	しょうゆ	さけ			トウパンジャン		
		だいずのブラウンソースに	あぶら	じゃがいも	こむぎこ	バター	だいず	とりにく	にんじん	たまねぎ	エリンギ	とうもろこし	デミグラスソース			ソース		
		ひとくちアセロラゼリー	さとう	みずあめ					アセロラ			ケチャップ	チキンブイヨン			しお		
12	月	せいじんのひ																
13	火	ごはん	こめ										669 28.1 19.4 2.4	1月11日は餅開きです。餅開きはお正月にお供えたおもちを下げて、おもちを木づちや手で割ってお汁粉やお雑煮に入れて食べる行事です。				
		ツナそぼろ	さとう	ごま		ツナ	だいず	にんじん	しょうが	しょうゆ	みりん	さけ						
		すきやきふうじ	しらたき	さとう		ぶたにく	とうふ	ねぎ	にんじん	はくさい	さけ	みりん			しょうゆ			
										わふうだし								
		ぜんざい	もちこめ	さとう		あずき					しお							
14	水	こくとうパン	こむぎこ	こめこ	さとう	マーガリン	だっしふんにゅう					イースト	しお	600 21.1 20.2 2.3	西洋では、「りんごが赤くなる」と、医者が増える」と言われています。りんごが健康にいいので、医者にかかる人が少なくなり盛るからです。			
		こんにゃくとやさいのドレッシングあえ	こんにゃく	あぶら	さとう				もやし	こまつな	にんじん	しょうゆ	ちゅうかだし					
			ごま									す						
		さつまいものシチュー	こむぎこ	バター		とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ	にんじん	ワイン	しお	こしょう						
		さつまいも			しろういげんまめ			ブロッコリー	しめじ	とうもろこし	チキンブイヨン	コンソメ						
		りんご						りんご										
15	木	とんどん ごはんぐ	こめ	あぶら	さとう		ぶたにく	にんじん	たまねぎ	グリーンピース	しょうゆ	みりん	さけ	621 30.7 19.8 2.6	豚丼やお汁は北海道の郷土料理です。豚丼は、豚肉の農産物が盛んであった、帯広市が発祥の地と言われています。また、お汁は石狩町の漁師料理で、大漁を祝う際に食べていた料理です。			
		いしかりじる	じゃがいも	バター		さけ	にんじん	はくさい	えのきだけ	しめじ	さけ	みりん	みそ					
		バターしょうゆポテト	じゃがいも	あぶら	でんぶん	バター	だいず				しょうゆ							
16	金	ごはん	こめ										643 27.7 18.6 2.2	もうすぐ球技大会です。幕張東小が大会で勝てるように、カツ（勝つ）カレーにしました。選手を応援する気持ちで食べましょう。				
		カツカレー チキンカツ	こむぎこ	あぶら	パンこ	とりにく					しお	こしょう						
			あぶら			あぶら	じゃがいも	ぶたにく	しろういげんまめ	にんにく	しょうが	たまねぎ			にんじん	カレーこ	ケチャップ	コンソメ
		ほうれんそうとコーンのカレー								とうもろこし	ほうれんそう	カレールウ			ワイン			
		ひじきのカラフルあえ	さとう	あぶら		ひじき		とうもろこし	こまつな	にんじん	もやし	しょうゆ	す					
19	月	ごはん	こめ										604 29.4 18.6 2.6	だまこ汁は秋田県の郷土料理の「だまこ鍋」をもとに作りしました。だまことは、こ鰻を丸めたおもち「だまこ」がたっぷり入っています。				
		にんじんそぼろ	あぶら	さとう	ごま	とりにく		しょうが	にんじん	えだまめ	さけ	みりん			しょうゆ			
		ほっけのいちやぼし				ほっけ					わふうだし	しお						
		だまこじる	こんにゃく	さといも	こめ	とりにく		しいたけ	にんじん	こまつな	だいこん	だけのこ			ごぼう	さけ	みりん	だしじる
20	火	ごはん	こめ										611 24.3 16.7 1.6	チャプチェは韓国料理です。さつまいもからで作られた辛い香辛料や野菜を甘辛い味付けで炒めた料理です。				
		なまあげのちゅうかに	じゃがいも	でんぶん	さとう	ぶたにく	なまあげ	しょうが	しいたけ	にんじん	だけのこ	えだまめ			たまねぎ	ちゅうかだし	しょうゆ	さけ
		こまつなのチャプチェ	さとう	あぶら	はるさめ	ぶたにく		こまつな	しょうが	しいたけ	たまねぎ	にんじん			しょうゆ	こしょう		
		こくとうだいず	さとう			だいず									オイスターソース			





日付		こんだてめい	主にからだの熱や力になるもの (きいろのなかま)		主にからだの血や肉や骨になるもの (あかのなかま)		主にからだの調子をととのえるもの (みどりのなかま)		調味料		エネルギーたんぱく質(g)脂質(g)塩分(g)	こんだてひとくちメモ					
21	水	キャロットパン	マーガリン	こむぎこ	こめこ	だっしふんにゅう	にんじん		しお	イースト	640 26.6 23.8 2.9	キャロットパンは千葉市産の人参を練りこんだパンです。人参の香りや味を感じながら食べましょう。					
		みそにこみうどん	うどん			ぶたにく	あぶらあげ	にんじん	ごぼう	しいたけ			かぼちゃ	さけ	だしじる		
		もちいなり	もちこ	さとう	でんぶん	あぶらあげ				しょうゆ			みりん	わふうだし			
		だいすのシャリシャリあげ	でんぶん	あぶら		だいす				しょうゆ							
22	木	ごはん	こめ								602 21.8 19.0 1.7	大根は代表的な冬野菜です。夏の大根は辛味がありますが、冬の大根は甘くてみずみずしいのが特徴です。					
		パオズ	でんぶん	パンこ	あぶら	ぶたにく	だいす	たまねぎ	だけのこ	キャベツ			しいたけ	しょうゆ	しお		
		にくみそだいこん	あぶら	こんにゃく	さとう	とりにく	なまあげ	にんじん	だいこん	ねぎ			しいたけ	しょうゆ	みりん	みそ	
		バナナ						バナナ						わふうだし			
23	金	しょくパン	こむぎこ	こめこ	さとう	だっしふんにゅう			イースト	しお	658 29.6 29.6 2.6	11月～3月は冬キャベツの時期です。冬キャベツは、冬の寒さに耐えるために甘みが増し、葉がぎっしりつまっています。ロールキャベツやスープなどの料理に使うとおいしく食べられるそうです。					
		チョコクリーム	あぶら	さとう		だいすこ	だっしふんにゅう			ココアパウダー			しお				
		キャベツとにくだんこのトマトスープ	じゃがいも	さとう	でんぶん	だいす	ぶたにく	とりにく	キャベツ	しめじ			ピーマン	パセリ	コンソメ	しお	
		アジのパンこやき	マヨネーズ	パンこ		アジ	チーズ		パセリ					しお	こしょう		
		パンアップル							パンアップル								
1月24日～30日は学校給食週間です。学校給食週間の特別メニューとして、学校給食が始まったころの給食や世界の料理を提供します。																	
26	月	ごはん	こめ								596 28.1 16.2 2.3	今から130年前、明治時代に学校給食が始まったころの献立です。初めての学校給食は、おにぎり、塩づけ、漬物だけの簡単なものだったそうです。					
		さけのしおやき				さけ			しお								
		すいとんじる	こんにゃく	さといも	こむぎこ	とりにく	ごぼう	にんじん	だいこん	こまつな			さけ	しお	みりん		
		きりぼしだいこんのピリからいため	あぶら	さとう		ぶたにく	きりぼしだいこん	にんじん	えだまめ	さけ			トウバンジャン	しょうゆ	しお		
		みかん							みかん								
27	火	ガーリックトースト	ライむぎこ	こむぎこ	あぶら	マーガリン	にんにく	パセリ	しお	イースト	608 26.0 26.9 3.4	【イタリア】ガーリックトーストはバケットを切り、オリーブオイルとにんにくをぬって焼いたパンです。昔風のパンよりもみちみちとあるパンです。					
		パンネアラビアータ	あぶら	さとう	マカロニ	ぶたにく	だいす	ベーコン	にんにく	セロリ			にんじん	たまねぎ	ワイン	しお	こしょう
		キャベツとベーコンのアーリオ・オーリオ	あぶら			ベーコン	キャベツ	にんにく		しお			こしょう				
		ひとくちチーズ				チーズ											
28	水	ビビンバ	ごはん	こめ							597 29.6 15.1 2.5	【韓国】ビビンバは韓国の料理です。ビビンバの「ビビン」は混ぜる、「バ」はご飯という意味です。トックは韓国のおもちで、日本のおもちとは違った食感です。					
		ビビンバのぐ	あぶら	さとう	こま	ぶたにく	だいす	にんにく	にんじん	こまつな			もやし	しょうゆ	ちゅうかだし		
		トックいりわかめスープ	トック	あぶら		わかめ	ぶたにく	ねぎ	にんじん	しめじ			しょうゆ	こしょう	しお		
		ヨーグルト	さとう			だっしふんにゅう				ゼラチン			かんてん				
29	木	ごはん	こめ								615 28.3 21.1 2.3	今日は千葉市産の秋冬にんじんを使用した千葉市統一献立です。冬に収穫されるにんじんは、厳しい寒さの中で育つことで身が引きしまり、加熱すると甘みが強くなります。					
		ぶりのあますあんかけ	こむぎこ	こめこ	あぶら	ぶり	ねぎ	こしょう	さけ	くろす			オイスターソース	しょうゆ			
		ゆきみじる				なまあげ	だいこん	れんこん	にんじん	しめじ			しお	しょうゆ	さけ		
		ちばっこきんぴら	しらたき	あぶら	さとう	ぶたにく	ごぼう	にんじん	しいたけ	えだまめ			しょうゆ	みりん			
		いよかん							いよかん								
30	金	ジャンバラヤ	こめ	あぶら	さとう	ウインナー	とりにく	ひよこまめ	しょうが	にんにく	たまねぎ	ピーマン	ケチャップ	コンソメ	カレーこ	610 23.1 24.2 2.8	【アメリカ】ジャンバラヤはアメリカ料理で、スペインのバエリヤが元になったといわれています。カレー粉やチリパウダーが入っているので、スパイシーな味付けです。
		チキンヌードルスープ	あぶら	マカロニ		とりにく	にんにく	キャベツ	にんじん	たまねぎ	しお	コンソメ	チキンブイヨン				
		チキンナゲット	あぶら	コーンスターチ		とりにく	ぶたにく	だいす	にんにく		しょうゆ	しお	チキンスープ				
		パンアップル							パンアップル								

※物資の都合により、予定献立を変更する場合があります。

千葉東小摂取基準（中学年）	
エネルギー	646kcal
たんぱく質	26.7g
脂質	17.8g
塩分	1.8g