

1月 よていこんだてひょう



家庭数

令和7年度
千葉市立幕張東小学校

◎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

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(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	こんだて ひとくち メモ
7 水	なめしこはん	こめ こま むぎ さとう	かつおぶし	きょうな あおな だいこん ひろしまな	しお	618 266 132 2.6	あけましておめでとうございます。二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ね。
	あかうおしおこうじやき		あかうお		さけ しおこうじ		
	しらたまぞうに	もちごめ 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 ごはん そぼろどんぐ	こめ あぶら さとう でんぶん	ふたにく	にんじん たまねぎ きりほしだいこん	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、乾燥させた食品です。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23倍、鉄分は32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 だしる さけ みりん しょうゆ		
	バナナ			バナナ			
9 金	ピスキーパン	こむぎこ こめこ さとう マーガリン アーモンド バター	だっしんにゅう きゅうにゅう		イースト しお	648 26.2 26.1 2.4	ピスキーパンはクッキー生地をコップパンの上に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。
	プロッコリーの ピリからごまあえ	じゅがいも こま さとう		プロッコリー	にんじん とうもろこし トウバンシャン		
	だいすのブラウンソースに	あぶら じゃがいも こむぎこ バター	だいす 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 ケチャップ チキンブイヨン しお		
	ひとくちアセロラゼリー	さとう みずあめ		アセロラ			
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日は親開きです。親開きはお正月にお供えしたおもらおを下り、おもらを木づら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 こま	ツナ だいす	にんじん しょうが	しょうゆ みりん さけ		
	すきやきふうに	しらたき さとう	ふたにく 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		
	せんざい	もちごめ 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	だっしんにゅう		イースト しお	600 21.1 20.2 2.3	西洋では、「りんこが赤くなると、医者が青くなる」と言われています。りんこが健康にいいので、医者にかかる人が少なくなるからです。
	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 こま		もやし こまつな にんじん	しょうゆ ちゅうかだし す		
	さつまいものシチュー	こむぎこ バター さつまいも	とりにく ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん プロッコリー しめじ とうもろこし	ワイン しお こしょう 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	ふたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	しょうゆ みりん さけ	621 30.7 19.8 2.6	豚丼や石狩汁は北海道の郷土料理です。豚丼には、豚肉の養豚が盛んであって、帯広市が発祥の地と言われています。また、石狩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 みぞ だしる		
	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	だいす		しょうゆ		
	ごはん	こめ					
16 金	カツカレー チキンカツ ほうれんそうとコーンのカレー	こむぎこ あぶら パンこ あぶら あぶら じゃがいも	とりにく ぶたにく しろいんげんまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	しお こしょう カレーこ ケチャップ コンソメ カレールウ ワイン	643 27.7 18.6 2.2	もうすぐ球技大会です。県県東小会で勝てるように、カツ(勝)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。
	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		
	ごはん	こめ					
	にんじんそぼろ	あぶら さとう こま	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 わふうだし		
19 月	ほっけのいちやぼし		ほっけ		しお	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」をもとに作りました。だまことは、ご飯を丸めたおもちゃ「だまこ」がたっぷり入っています。
	だまこじる	こんにゃく さといも こめ	とりにく	しいだけ にんじん こまつな だいこん たけのこ ごぼう	さけ みりん だしる しょうゆ しお		
	ごはん	こめ					
	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 しいだけ にんじん たけのこ えだまめ たまねぎ	ちゅうかだし しょうゆ さけ		
20 火	こまつなのチャブチエ	さとう あぶら はるさめ	ぶたにく	こまつな しょうが しいだけ たまねぎ にんじん	しょうゆ こしょう オイスターソース	611 24.3 16.7 1.6	チャブチエは韓国料理です。さつまいもからで作られた太い春雨、肉や野菜を甘辛い味付けで炒めた料理です。
	こくとうだいす	さとう	だいす				





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Kcal 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 さとう	だっしるんにゅう	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 ねぎ はくさい	さけ だしる みそ しょうゆ		
	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 しお		
	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。夏の大根は半昧がありましたが、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 こんにゃくこ こむぎこ さとう	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 しょうが	しょうゆ みりん みそ わふうだし		
	バナナ			バナナ			
23 金	しょくパン	こむぎこ こめこ さとう マーガリン	だっしるんにゅう		イースト しお	658 29.6 29.5 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 だっしるんにゅう		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 みずあめ あぶら	だいすこ ぶたにく とりにく	キャベツ しめじ ピーマン バセリ トマト にんにく たまねぎ	コンソメ しお		
	アジのパンごやき	マヨネーズ パンこ	アジ チーズ	バセリ	しお こしょう		
	パインアップル			パインアップル			
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歴史です。初めての学校給食は、おにぎり、塩焼き、牛乳など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 でんぶん	とりにく	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	さけ しお みりん しょうゆ だしる		
	きりほしだいこんの ビリからいため	あぶら さとう	ぶたにく	きりほしだいこん 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 バセリ	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ハケットを切り、オリーブオイルとともににくをへって焼いたパンです。普段のパンよりもかみ応えがあるパンです。
	ペンネアラビータ	あぶら さとう マカロニ チーズ	ぶたにく だいすこ ベーコン	にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト バセリ	ワイン しお こしょう ケチャップ		
	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	ピビンバ ごはん ピビンバのぐ	こめ あぶら さとう ごま	ぶたにく だいすこ	にんにく にんじん こまつな もやし トケンソウヤン	しお クルミ さけ	597 29.6 15.1 2.5	【韓国】ピビンバは韓国の料理です。ピビンバの「ピビン」は混ぜる、「バ」はご飯という意味です。トップは韓国のおもぢりで、日本のおもぢりとは違った食感です。
	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	しお こしょう さけ チキンブイヨン		
	ヨーグルト	さとう	だっしるんにゅう		ゼラチン かんてん		
	ぶりのあますあんかけ	こむぎこ こめこ あぶら さとう でんぶん	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		
29 木	ゆきみじる		なまあげ	だいこん れんこん にんじん しめじ ゆず こまつな	しお こしょう さけ だしる	615 28.3 21.1 2.3	今日は千葉市産の秋葵にんじんを使用した秋葵を統一献立です。冬に収穫されるにんじんは、鐵しの座さの中で育てられ、加熱すると甘みが強くなります。
	ちばっこきんびら	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	しおゆ みりん		
	いよかん			いよかん			
	ジャンバラヤ	こめ あぶら さとう	ワインバー 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 チリパウダー しお こしょう		
30 金	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	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、スペインのパエリアが元になったといわれています。カレーフン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。
	チキンナゲット	あぶら コーンスターチ パンこ こむぎこ でんぶん	とりにく ぶたにく だいすこ	にんにく	しお しお チキンスープ		
	パインアップル			パインアップル			

※物資の都合により、予定献立を変更する場合があります。

幕張東小撰取基準（中学年）	
エネルギー	646kcal
たんぱく質	26.7g
脂質	17.8g
塩分	1.8g