



1月 よていこんだてひょう



令和8年

千葉市立
越智小学校

★牛乳（あかの食品）は毎日あります。栄養価は中学年を表示しています。

| ひ | よう | び | こんだてめい | | おもなざいりょうめい | | | | 栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) | ひとくち メモ ※給食の時間に放送で 読みます |
|----|----|-------------------------|----------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|--|--|
| | | | | | きいろの食品 | あかの食品 | みどりの食品 | 調味料その他 | | |
| | | | | | 主にからだの熱や力に なるもの | 主にからだの血や肉や骨にな るもの | 主にからだの腸子を 整えるもの | おもにおいしい味付けのため の食品 | | |
| 7 | 水 | ビビンバ どん | ごはん | こめ | | | | | 602 28.0 19.4 2.3 | ビビンバは韓国の料理 で、コチジャンという日 辛いみそを入れること で、本格的な味になりま す。ごはんの上に、肉み そとナムルをのせて、 いっしょに食べてくださ いね。 |
| | | | にくみそ | あぶら さとう | ぶたにく とりにく たまご | しょうが にんにく たまねぎ | しょうゆ コチジャン | | | |
| | | | ナムル | ごま ごまあぶら さとう | | にんじん もやし ほうれんそう きゅうり | しょうゆ 塩 こしょう | | | |
| | | はるさめスープ | | はるさめ ごまあぶら あぶら | とうふ | はくさい にら えのきたけ | 塩 こしょう 中華だし しょうゆ | | | |
| | | みかん | | | | みかん | | | | |
| 8 | 木 | ミルクロール | | こむぎこ こめこ さとう | たまご だっしふんにゅう | | イースト 塩 | 608 25.3 20.5 3.0 | “マリネ”とは、酢やレモ ン汁で味付けした料理 のことです。ひじきと枝 豆のマリネは、塩こしょ うと酢、しょうゆ、砂糖 で味付けしています。 | |
| | | ナポリタンふうペンネ | | ペンネ オリーブオイル さとう | ぶたにく こなチーズ | たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト | ワイン 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース 洋風だし | | | |
| | | ひじきとえだまめのマリネ | | あぶら さとう | ひじき | にんじん こまつな とうもろこし えだまめ | 塩 こしょう 酢 しょうゆ | | | |
| | | バナナ | | | | バナナ | | | | |
| 9 | 金 | ちゅうか どん | ごはん | こめ | | | | | 652 27.0 21.9 1.8 | 中華丼には“生揚げ”が 入っています。生揚げ は、豆腐の水分を抜い てから油で揚げます。中 まで火が通っていない 生の状態で仕上げるた め、“生揚げ”と呼ばれ ています。 |
| | | | ちゅうかどんのぐ | あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ | ぶたにく ほたて なまあげ えび いか うずらたまご | しょうが にんにく たまねぎ ほうれんそう | 中華だし 酒 こしょう 豆板醤 | | | |
| | | はるまき | | あぶら こむぎこ はるさめ かたくりこ | ぶたにく | たまねぎ にんじん キャベツ しょうが | しょうゆ 塩 | | | |
| | | パインアップル | | | | パインアップル | | | | |
| 13 | 火 | ごはん | | こめ | | | | 600 26.4 19.9 2.6 | 今日はみなさんに人気 の“たらのうめマヨや き”です。たらの上に、マ ヨネーズ、ねりうめ、す りごま、みりんを合わせ たものをのせてオーブ ンで焼きます。家でもげ ひ作ってみてください。 | |
| | | たらのうめマヨやき | | すりごま | たら | うめ | マヨネーズ みりん | | | |
| | | みそワントンスープ | | ごまあぶら ワンタン | ぶたにく | キャベツ にんじん にら とうもろこし | 酒 中華だし みそ しょうゆ | | | |
| | | わかめのちゅうかナムル | | さとう ごまあぶら ごま | わかめ | はくさい もやし にんじん にんにく | しょうゆ 中華だし | | | |
| | | ひとくちりんごゼリー | | さとう | | りんご | | | | |
| 14 | 水 | ～千葉市産にんじんを使ったキャロットパンの日～ | | | | | | | 613 25.0 26.7 2.3 | 千葉市ではにんじんが たくさん収穫されてい ることを知っています か？そのほとんどが越 智町の近くである、緑区 高田町でとれています。 今日のキャロットパンは 千葉市でとれたにんじ んのすりおろしが入っ ています。 |
| | | キャロットパン | | こむぎこ こめこ さとう | | にんじん | イースト 塩 | | | |
| | | クリームシチュー | | あぶら じゃがいも こむぎこ かたくりこ | とりにく ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ ほうれんそう | 塩 こしょう 洋風だし ワイン | | | |
| | | ブロッコリーとちくわの マヨたまいため | | あぶら | たまご ちくわ | ブロッコリー たまねぎ とうもろこし | マヨネーズ 塩 こしょう | | | |
| 15 | 木 | ごはん | | こめ | | | | 604 27.7 15.0 2.2 | 石狩汁とは鮭と野菜が 入ったみそ汁のことで、 その名の通り、鮭がたく さんとなる北海道石狩 川付近の郷土料理で す。鮭のうまみと、パ ターのコクがみそと合 います。 | |
| | | やきにく | | あぶら さとう ごま | ぶたにく | しょうが にんにく たまねぎ ピーマン | しょうゆ コチジャン 酒 みりん こしょう | | | |
| | | いしかりじる | | じゃがいも こんにやく バター | さけ | にんじん だいこん こねぎ | みそ 和風だし だしパック | | | |
| | | もやしとごまのちゅうかナムル | | ごまあぶら ごま さとう | | にんじん もやし とうもろこし キャベツ にんにく | しょうゆ | | | |
| | | バナナ | | | | バナナ | | | | |
| 16 | 金 | カレーピラフ | | こめ もちごめ あぶら | えび | たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし | カレー粉 洋風だし 塩 ターメリックパウダー こしょう | 610 23.7 19.9 2.4 | ほうれんそうは寒くて 霜(しも)がおりるよう な季節になると、葉が が厚くなり栄養も多く なります。冬にとれたほ うれんそうは、夏に比べ てビタミンCが3倍も含 まれています。 | |
| | | ほうれんそうのミルクスープ | | あぶら じゃがいも | とりにく | たまねぎ ほうれんそう | 洋風だし 塩 こしょう ワイン | | | |
| | | ツナとマカロニのソテー | | バター マカロニ | ツナ | にんじん たまねぎ ピーマン | 洋風だし 塩 こしょう しょうゆ | | | |
| | | ヨーグルト | | | ヨーグルト | | | | | |
| 19 | 月 | ごはん | | こめ | | | | 631 23.5 21.3 2.2 | 寒くなってくると飲み 残しが多くなる牛乳。冷 たい牛乳を一気に飲む とおなか冷えてしま いますので、少しずつ飲 みましょう。そのほうが 消化がよく、栄養もしつ かり吸収されます。 | |
| | | しゅうまい | | こむぎこ パンこ かたくりこ | ぶたにく | たまねぎ しょうが | 塩 | | | |
| | | だいこんとわかめのみそしる | | じゃがいも | わかめ とうふ あぶらあげ | だいこん ねぎ | だしパック 和風だし みそ | | | |
| | | こまつなのチャプチェ | | ごまあぶら さとう はるさめ ごま | ぶたにく | しょうが にんにく にんじん もやし こまつな | しょうゆ こしょう オイスターソース 中華だし | | | |
| | | バナナ | | | | バナナ | | | | |
| 20 | 火 | ごはん | | こめ | | | | 668 29.1 21.1 2.1 | いわしのカリカリの衣の 秘密は、コーンフレーク です。パン粉と細かくく だいたコーンフレークを いわしにつけて、カラッ と油であげます。いわし の小骨はよくかめは食 べられますよ。 | |
| | | のりのつくだに | | さとう | のり | | しょうゆ 塩 | | | |
| | | いわしのカリカリフライ ごまソースかけ | | あぶら こむぎこ こめこ コーンフレーク ごま パンこ | いわし | | 中濃ソース 酒 こしょう | | | |
| | | すきやきふう | | あぶら さとう ふ しらたき | ぶたにく やきとうふ | にんじん ねぎ はくさい えのきたけ | 和風だし しょうゆ みりん 和風だし 酒 | | | |
| | | オレンジ | | | | オレンジ | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|--------|---------------------|----------------|---------------------------------|-------------------------------|--|----------------------------|---|
| 21 | 水 | ハヤシライス | むぎごはん | こめ むぎ | | | | | 619 22.3 19.5 2.0 | りんごの皮には食物繊維(しょくもつせんい)やポリフェノールが多く、おなかの調子を整える栄養がたっぷり入っています。 |
| | | | ハヤシソース | あぶら じゃがいも | ぶたにく | にんにく たまねぎ しめじ トマト にんじん | こしょう ワイン 洋風だし | | | |
| | | キャベツとベーコンのペペロンチーノ | | オリーブオイル | ベーコン | キャベツ | 塩 こしょう 唐辛子 | | | |
| | | りんご | | | | りんご | | | | |
| 22 | 木 | | ごはん | こめ | | | | | 589 23.2 16.6 2.3 | 今年は午年(うまどし)ですね。馬は“前進”、“成功”などの意味があり、新しいことにチャレンジすると良いといわれる縁起の良い年です。 |
| | | ハンバーグきのこソースがけ | | さとう | ぶたにく とりにく | えのきたけ マッシュルーム たまねぎ | ケチャップ ソース 洋風だし | | | |
| | | ABCスープ | | マカロニ | ぶたにく | たまねぎ にんじん セロリ キャベツ とうもろこし こまつな | しょうゆ 塩 洋風だし | | | |
| | | あおのりポテト | | じゃがいも | あおのり | | 塩 | | | |
| 23 | 金 | ♪あげパンリザーブこんだて♪～きなこ・ココア・ごまの中から好きなあげパンをえらびましょう～ | | | | | | | 637 24.9 24.1 2.5 | 12月にとったアンケートをもとに、好きなあげパンを選びます。1番人気はココアで、2番はきなこ、3番はごまでした。自分の選んだあげパンを、残さずおいしく食べましょう。 |
| | | きなこ・ココア・ごま あげパン | | こむぎこ こめこ さとう あぶら ごま | きなこ | | ココアパウダー 塩 | | | |
| | | チリコンカン | | オリーブオイル じゃがいも | ぶたにく こなチーズ だいず | にんじん たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし トマト | ケチャップ 中濃ソース 塩 ワイン 洋風だし チリパウダー | | | |
| | | しおだれキャベツ | | ごまあぶら さとう | | キャベツ にんじん もやし こまつな | 塩 みりん しょうゆ | | | |
| | | ひとくちぶどうゼリー | | さとう | | ぶどう | | | | |
| 26 | 月 | 北海道のメニュー | | | | | | | 620 28.7 18.3 2.7 | 今日から学校給食週間がはじまります。今週は全国各地のご当地料理を給食用にアレンジしたものを出します。今日は北海道のメニューです。北海道では、広い土地を利用してじゃがいもやたまねぎ、とうもろこしなどを多く栽培しています。 |
| | | ごはん | | こめ | | | | | | |
| | | さけのちゃんちゃんふう みそやき | | さとう あぶら | さけ | キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん | みそ みりん しょうゆ 酒 こしょう | | | |
| | | どさんこじる | | | ぶたにく | しょうが にんにく もやし にんじん とうもろこし こねぎ | みそ だしパック | | | |
| | | じゃがバター | | じゃがいも バター | | | 塩 こしょう | | | |
| | | オレンジ | | | | オレンジ | | | | |
| 27 | 火 | 山梨県のメニュー | | | | | | | 676 29.3 22.2 2.5 | 今日は山梨県の郷土料理、“ほうとう”です。山梨県は山地がほとんどであるため米作りがあまりできず、昔の主食は小麦粉である麺だったそうです。ほうとうは冬に食べたい体の温まる料理です。 |
| | | バターロール | | こむぎこ こめこ さとう マーガリン | たまご | | イースト 塩 | | | |
| | | ほうとう | | うどん | とりにく あぶらあげ | かぼちゃ にんじん だいこん こまつな はくさい ねぎ しめじ | 和風だし 塩 みそ だしパック | | | |
| | | だいずとじゃこのあまからあげ | | あぶら かたくりこ じゃがいも | ちりめんじゃこ だいず | れんこん | しょうゆ みりん | | | |
| | | みかん | | | | みかん | | | | |
| 28 | 水 | 岩手県のメニュー | | | | | | | 661 28.6 20.7 2.3 | “南部焼き”とは、南部地方と呼ばれていた青森県と岩手県で多く栽培されていたごまを使った料理です。また、岩手県では昆布の養殖(ようしよく)がさかんで、収穫量は全国第二位です。 |
| | | ごはん | | こめ | | | | | | |
| | | とりにくのみそなんぶやき | | ごま | とりにく | | みそ 酒 みりん | | | |
| | | ひつつみ | | しらたまもち | ぶたにく なまあげ | だいこん にんじん こまつな ねぎ えのきたけ | だしパック しょうゆ 酒 みりん 塩 | | | |
| | | ほそぎりこんぶのにももの | | あぶら | こんぶ さつまあげ だいず | にんじん | 酒 みりん しょうゆ | | | |
| | | みかん | | | | みかん | | | | |
| 29 | 木 | 岡山県のメニュー | | | | | | | 654 28.6 26.1 2.4 | “ひるぜんおこわ”は岡山県の郷土料理です。もち米と鶏肉、ごぼう、にんじん、こんにゃくなどを一緒に炊き込んだもので、岡山県のお祝い事やお祭りでも食べられているメニューです。 |
| | | ひるぜんおこわ | | こめ もちごめ あぶら さとう | とりにく あぶらあげ | ごぼう にんじん かんぴょう | しょうゆ 酒 塩 みりん 和風だし | | | |
| | | ししゃものごまマヨやき | | ごま さとう | ししゃも | パセリ | マヨネーズ | | | |
| | | にくじゃが | | じゃがいも あぶら さとう しらたき | ぶたにく | にんじん たまねぎ さやいんげん | 酒 和風だし みりん しょうゆ | | | |
| | | ひとくちレモンゼリー | | さとう | | レモン | | | | |
| 30 | 金 | 千葉市統一献立～千葉市産秋冬にんじんのメニュー～ | | | | | | | 637 28.4 21.0 2.2 | 今日は、千葉市でとれたにんじんをたっぷり使った“ちばっこきんぴら”です。いよかんは1月に旬をむかえる果物で、みかんより少し大きめで、オレンジよりあまざっぱいのが特徴です。 |
| | | ごはん | | こめ | | | | | | |
| | | ぶりのあますあんかけ | | こむぎこ こめこ さとう かたくりこ | ぶり | ねぎ | こしょう 酒 酢 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 ゆず れんこん にんじん こまつな | 塩 しょうゆ 酒 だしパック | | | |
| | | ちばっこきんぴら | | さとう ごまあぶら しらたき | ぶたにく | ごぼう にんじん さやいんげん | しょうゆ みりん | | | |
| | | いよかん | | | | いよかん | | | | |

※物資の都合により献立内容が変更になることがあります。



平均栄養量

643
27.9
22.1
2.4

越智小学校基準値

663
21.5
14.7
1.8

