



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	よび	こんだてめい	おもなざいりょうめい				栄養価	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			
7	水	ビビンパ どん	ごはん	こめ			热量(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	ビビンパは韓国の料理で、コチジャンという甘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、いつ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			
			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			
		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 えのきだけ	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。	
		ナポリタンふうベンヌ	ベンネ 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 にんじん はくさい さやえんどう	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。家でもぜ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			
		みそワンタンスープ	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～						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、緑区高田町でされています。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 ジャがいも 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			
		ブロックリーとちくわのマヨたまいため	あぶら	たまご ちくわ	ブロックリー たまねぎ とうもろこし	マヨネーズ 塩 こしょう			
		バナナ			バナナ				
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ぞ汁のことです。その名の通り、鮭がたくさんされる北海道石狩川付近の郷土料理です。鮭のうまみと、バターのコクがみぞと合います。	
		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 ビーマン	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 こんにゃく バター	さけ	にんじん だいこん 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 タマリックパウダー こしょう	610 23.7 19.9 2.4	ほうれんそうは寒くて霜(しも)がおりるよう季節になると、葉が小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 ジャがいも	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が冷えてしまいますが、少しづつ飲みましょう。そのほうが消化がよく、栄養もしっかり吸収されます。	
		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			
		こまつなのチャブチエ	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	いわしのカリカリ衣の秘密は、コーンフレークです。パン粉と細かくいたいコーンフレークをいわしにつけ、カラッと油であげます。いわしの小骨はよくかめれば食べられますよ。	
		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 ごまソースがけ	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			
		すきやきふうに	あぶら さとう ふ しらたき	ぶたにく やきどうふ	にんじん ねぎ はくさい えのきだけ	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。
		ハンバーグきのソースかけ	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 どうもろこし 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 だいす	にんじん たまねぎ にんにく しうが どうもろこし 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 ミリン しょうゆ			
		ひとつちぶどうゼリー	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てます。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、ど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 ミリン しょうゆ 酒 こしょう			
		どさんこじる		ぶたにく	しうが にんにく もやし にんじん どうもろこし 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			
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り難くあります。昔の主食は小麦粉である麵だったそうです。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			
		だいす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 だいす	れんこん	しょうゆ ミリン			
		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(ようしょく)がかなり、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 ミリン			
		ひつみ	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 ミリン 塩			
		ほそぎりこんぶのにもの	あぶら	こんぶ さつまあげ だいす	にんじん	酒 ミリン しょうゆ			
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 ミリン 和風だし			
		しゃしゃものごママヨやき	ごま さとう	しゃしゃも	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 ミリン しょゆ			
		ひとつちレモンゼリー	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“ちばっこいんぴう”です。いよかんは1ヶ月に旬をむかえる果物で、みかんより少し大きめで、オレンジよりもぱいのが特徴です。
		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 醋 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			
		ちばっこいんぴう	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 ミリン			
		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

