



よていこんだてひょう



令和8年1月
千葉市立磯辺小学校

※栄養価は中学年量です。

日	曜	献立名	使用する食品名						ひとくちメモ	栄養価			
			(黄) おもにエネルギーのもとになる		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
			おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC					
			穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物					
7	水	★わかめごはん	こめ	しろごま					1年を無病息災ですごせよう、1月7日に七草がゆを食べますね。給食では、みなさんが元気に過ごせるよう、七草のみそ汁を作ります。	600	25.7	19.7	2.3
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
		ちぐさやき	さとう	さらだあぶら	とりにく とうふ・たまご	ひじき	にんじん・こまつな	たまねぎ					
		ななくさみそしる	さといも		とりにく なるとまき みそ		にんじん しゆんぎく せり・みつば	だいこん・かぶ					
		みかん						みかん					
8	木	★ごまきなこあげばん	こっぺばん・さとう	だいずあぶら・くろごま	きなこ				6年生の「卒業までに食べたい給食」を1月～3月に取り入れています。おたのしみに♪	610	24.9	22.2	2.3
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
		★ようふうにこみ	まかに・じゃがいも	さらだあぶら	ぶたにく		にんじん・ぶろっこりー	たまねぎ・せろり・えりんぎ					
		★えだまめとひじきのまりね	さとう	ごまあぶら		ひじき		えだまめ					
		おれんじ						おれんじ					
9	金	むぎごはん	こめ・むぎ						1月11日は鏡開きですね。おもちを使ってぜんざいを作ります。	689	29.3	18.8	1.3
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
		さけとだいにんはのふりかけ		ごまあぶら・しろごま	さけ		だいにんは						
		こうやとうふのたまごとじ	さとう	さらだあぶら	とりにく とうふ・たまご		にんじん さやいんげん	しょうが・ごぼう たまねぎ・だいにん えのきたけ					
		ぜんざい	さとう・にこみもち		あずき								
13	火	こっぺばん	こっぺばん						大豆料理の中でも、揚げた大豆は好きな人が多いです。じゃがいもと一緒に青のりをまぶして仕上げます。	609	27.1	21.3	1.9
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
		かれーうどん	うどん・こむぎ	さらだあぶら・あぶら	とりにく あぶらあげ なるとまき		にんじん・こまつな	たまねぎ しいたけ・ねぎ					
		あげじゃがいもとだいずのいそふうみ	てんぷん・じゃがいも	だいずあぶら	だいず	にぼし・あおのり							
		りんご						りんご					
14	水	むぎごはん	こめ・むぎ						韓国では鍋料理のことを「チゲ」と呼んでいます。豆腐チゲは、豆腐を使ったお鍋のことで、キムチやニラが入ったピリ辛の鍋です。	630	25.8	16.2	1.8
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
		とうふちげ	しらたき・とつく	さらだあぶら	ぶたにく・とうふ		にんじん・にら	だいにん・はくさい					
		たまごのちゅうかいため		さらだあぶら ごまあぶら しろごま	たまご		にんじん・こまつな	もやし					
		ばなな						ばなな					
15	木	しょくばん	しょくばん						マカロニグラタンは、クラスで上手に分けてくださいね。	627	25.2	20.5	1.9
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
		★まかににぐらたん	じゃがいも まかに・こむぎこ	さらだあぶら・ばたー	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう ちーず	にんじん・ばせり	たまねぎ					
		ひよこまめのすーぶ			ぶたにく・ひよこまめ		にんじん・こまつな	たまねぎ・きゃべつ					
		みかん						みかん					
りんごじゃむ	さとう					りんご							
16	金	むぎごはん	こめ・むぎ						けんちん汁に生姜を入れました。体の中から温まり、寒さに負けず元気にすごしましょう！	627	26.6	20.8	2.1
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
		ほっけのすばいすあげ	でんぷん・こめこ	だいずあぶら	ほっけ			しょうが・にんにく					
		しょうがけんちんじる	さといも・こんにやく	さらだあぶら	とりにく・あぶらあげ		にんじん	だいにん・しょうが・ねぎ					
		はくさいのあえもの		しろごま			ほうれんそう・にんじん	はくさい					
ぼんかん						ぼんかん							
19	月	むぎごはん	こめ・むぎ						21日(水)の球技大会応援メニューです。「ソースカツ」で勝利を呼び込みましょう♪	608	26.4	15.1	2.3
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
		★そーすかつどん	こむぎこ・ばんこ・さとう	だいずあぶら	とりにく		にんじん・こまつな	たまねぎ・ねぎ					
		ごもくみそしる	じゃがいも		さつまあげ			きゃべつ・きゅうり えのきたけ					
		ゆかりあえ		しろごま				ぶどう					
ぶどうゼリー	さとう												
20	火	むぎごはん	こめ・むぎ						たっぷりの野菜をキムチ味で仕上げます。辛い物を食べると体の中から温まりますね。	637	31.5	20.9	2.1
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
		さけのこうみやき	さとう		さけ			ねぎ・にんにく					
		ひじきのいために	さとう	ごまあぶら	あぶらあげ・だいず	ひじき	にんじん						
		ぶたきむち		ごまあぶら・しろごま	ぶたにく		にら・こまつな	しょうが・にんにく はくさい・もやし たまねぎ					
みかん						みかん							
21	水	こっぺばん	こっぺばん						白菜、かぶ、ブロッコリーが入ったクリームシチューに、れんこんを使った和え物です。冬野菜をたくさん使用しています。	612	22.8	21.5	2.3
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
		★ふゆやさいのしちゅー	さつまいも・こむぎこ	さらだあぶら・ばたー	とりにく・ペーこん とうにゅう しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん・ぶろっこりー	たまねぎ かぶ・はくさい					
		れんこんのしゃきしゃきあえ	さとう	ごまあぶら・しろごま			にんじん・こまつな	れんこん・もやし とうもろこし					
		ばなな						ばなな					

22	木	とりごぼうごはん	こめ・げんまい もちこめ・さとう	ごまあぶら	とりにく・あぶらあげ		にんじん	ごぼう・しいたけ えだまめ	鶏肉とごぼうで炊き込みご飯を作ります。ごぼうを入れると香りと味がぐっとよくなります。	609 27.1 23.1 2.3
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		わかさぎのからあげ	ばんこ	さらだあぶら	わかさぎ					
		かきたまじる	でんぷん		とりにく とうふ・たまご		にんじん・こまつな	たまねぎ だいこん・ねぎ		
		よーぐると	さとう			よーぐると				
23	金	むぎごはん	こめ・むぎ						生揚げは、豆腐を厚めに切って油で揚げた食べ物です。表面のみを油で揚げることで、豆腐の食感は残り、香ばしさが加わります。	600 24.9 15.2 1.5
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		なまあげのあんかけ	でんぷん		なまあげ・とりにく		にんじん	もやし・しいたけ しょうが		
		★にくじゃが	じゃがいも しらたき・さとう	さらだあぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ぐりんぴーす		
		りんご				りんご				
26	月	きゃろっとぱん	ぱん				にんじん		キャロットパンは、千葉県産にんじんのペーストが入った色鮮やかなパンです。	612 32.0 21.0 2.2
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		★しろみざかなのまよぱんこやき	ばんこ	まよねーず	めるるーさ					
		りよねーずぽと	じゃがいも	おりーぶあぶら	ベーこん		ばせり	たまねぎ		
		きゃべつのそてー		さらだあぶら			にんじん・こまつな	きゃべつ・とうもろこし		
		ばなな				ばなな				
27	火	むぎごはん	こめ・むぎ						旬の大根をおろして、野菜と一緒に「おろし和え」にします。大根は煮たり、あえ物にしたりといろいろな料理に使えます。	645 22.0 14.4 1.7
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		ぼーくかれー	じゃがいも・こむぎ	さらだあぶら あぶら	ぶたにく しろいんげんまめ		にんじん	しょうが・にんにく たまねぎ		
		おろしあえ	さとう				こまつな にんじん だいこん	きゃべつ・しめじ		
		もものけーき	こめこ・さとう	さらだあぶら	しろいんげんまめ とうにゅう		もも			
28	水	ごはん	こめ						「学校給食週間」特別メニューです。千葉県でとれたにんじんを使った料理です。ふるさと千葉の食べ物を味わいましょう。	651 29.0 21.1 2.2
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		ぶりのあまずあんかけ	こむぎこ・こめこ さとう・でんぷん	さらだあぶら	ぶり			ねぎ		
		ゆきみじる			なまあげ		にんじん・こまつな	だいこん・れんこん しめじ・ゆずかじゅう		
		ちばっこきんぴら	しらたき・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう・しいたけ		
		いよかん				いよかん				
29	木	むぎごはん	こめ・むぎ						もずくは和え物や汁物に入れることが多いですが、チャプチェにしてもおいしいです。	614 23.1 18.0 1.8
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		かぶとなまあげのそぼろに	じゃがいも・さとう でんぷん	さらだあぶら	とりにく・なまあげ		にんじん さやいんげん	しょうが・たまねぎ かぶ・しいたけ		
		もずくのちやぶちえ	さとう	ごまあぶら・しろごま	ぶたにく	もずく	にんじん・こまつな	たまねぎ・もやし にんにく		
		ぼんかん				ぼんかん				
30	金	こくとうぱん	こくとうぱん						寒さが厳しい季節ですが、せっけんを使って手を洗っていますか？水が冷たいですが、しっかりと手を洗ってから食事をしましょう。	656 26.8 20.5 2.5
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		★しょうゆらーめん	ちゅうかめん	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん・にら	にんにく・たまねぎ きゃべつ・もやし とうもろこし		
		★だいずとさつまいものあまがらめ	でんぷん さつまいも さとう	だいずあぶら	だいず・とうにゅう	にぼし				
		りんご				りんご				

6年生の「卒業までに食べたい給食」リクエストのメニューを1月～3月に取り入れています。
メニュー名に★印をつけています。お楽しみに♪



1月24日～30日は、
「全国学校給食週間」です♪

日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりや魚、漬物を用意したのが始まりです。

《給食で使った主な材料の産地》

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
米	千葉県	鶏肉	岩手県	たまねぎ	北海道	じゃがいも	北海道
パン(小麦)	北海道 千葉県 茨城県 群馬県	豚肉	青森県 鹿児島県	里芋	埼玉県	れんこん	千葉県
				さつまいも	千葉県	みかん	熊本県 和歌山県
牛乳	千葉県	ごぼう	青森県	こまつな	千葉県 茨城県	りんご	福島県 長野県
かつお	三陸	にんじん	千葉県 千葉市	だいこん	千葉県 神奈川県	ブロッコリー	熊本県
鮭	北海道	白菜	茨城県	ねぎ	千葉県 青森県	かぶ	千葉県