



# 1月 こんだてよいひょう



令和8年

(小学生用)  
八街市学校給食センター

ひにち	ようび	しゅしょく	はしのひ	牛乳	ふくしょく	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 しつ 食塩相当量
						ち・く・ほねの もとになる	からだのちようしを ととのえる	ちから・ねつの もとになる	
8	木	きなこ あげパン		○	にくだんごケチャップあじ(2こ) ポトフ	きなこ とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ	パン じゃがいも さとう	595 kcal 29.3 g 23.0 g 1.9 g
9	金	ごはん	☆	○	まつかぜやき ちくぜんに きりぼしだいこんのごまずあえ だいだいのパパロア(※)	とりにく ツナ とうにゅう	にんじん こまつな しいたけ えだまめ れんこん しょうが	こめ さといも さとう	624 kcal 30.3 g 15.5 g 2.0 g
13	火	パンブキンパン	☆	○	*かがみびらき こんだて* チキンなんばん カレーうどん	とりにく ぶたにく	にんじん とうがらし えどな しいたけ たまねぎ あずき	パン パンこ うどん しらたまもち	706 kcal 31.2 g 20.2 g 2.2 g
14	水	むぎごはん	☆	○	さつまいもチップス こんさいのごまじる ねぎまどんのぐ	ぶたにく あぶらあげ とりにく	にんじん こまつな ごぼう ながねぎ	こめ むぎ さつまいも さといも でんぶん さとう	619 kcal 27.3 g 18.6 g 1.5 g
15	木	テーブル ロール		○	ハンバーグ・トマトソース やさいスープ ジャーマンポテト	とりにく ぶたにく ベーコン	トマト チンゲンサイ パセリ えのきたけ にんじん	パン さとう じゃがいも	639 kcal 31.9 g 24.1 g 2.5 g
16	金	ごはん	☆	○	きびなごのかりかりフライ(2こ) あつあげとやさいのうまに そぼろ	きびなご ぶたにく あつあげ だいち たまご	にんじん グリンピース たまねぎ えだまめ しいたけ しょうが	こめ さとう じゃがいも でんぶん	652 kcal 31.1 g 20.8 g 1.5 g
19	月	ごはん	☆	○	わふうとりつくね(2こ) にくじゃが ごぼうサラダ	とりにく ぶたにく かいそう	にんじん いんげん キャベツ	こめ でんぶん さとう じゃがいも パンこ マヨネーズ	644 kcal 27.1 g 18.6 g 2.4 g
20	火	あまなつとう パン		○	オムレツ マカロニのクリームに じゃがいもといんげんのソテー	たまご とりにく ベーコン スキムミルク	にんじん こまつな いんげん	パン じゃがいも さとう マカロニ	642 kcal 26.2 g 19.9 g 2.1 g
21	水	むぎごはん		○	チキンナゲット(2こ) ポークカレー みかんゼリー	とりにく おから ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ パンこ こむぎ じゃがいも	643 kcal 24.0 g 18.3 g 2.5 g
22	木	こくとうパン		○	なのはなコロッケ ABCスープ れんこんのバターしょうゆソテー ウエハース	ぶたにく とりにく ウインナー	なのはな にんじん ほうれんそう いんげん れんこん	パン マカロニ じゃがいも パンこ ウエハース	632 kcal 24.0 g 25.8 g 2.3 g
23	金	ごはん	☆	○	*八街中学校 2年4組 なみき たいせいさんが かんがえたこんだて* ちくわのいそべあげ とんじる いんげんとツナのサラダ ヨーグルト(※)	ぶたにく とうふ ツナ ちくわ	にんじん ブロッコリー いんげん きゅうり	こめ さといも さとう こむぎ でんぶん	601 kcal 27.2 g 17.4 g 1.9 g
26	月	ごはん	☆	○	*ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 1/24~30* さばしおやき すいとんじる たくあんあえ ミルクプリン(※)	さば とりにく かつおぶし	かぼちゃ にんじん こまつな たくあん きゅうり	こめ すいとん さとう	606 kcal 26.3 g 18.8 g 1.8 g
27	火	ココアパン	☆	○	チーズかまぼこ みそラーメン こくとうおさつ	かまぼこ ぶたにく だいち	にんじん キャベツ	パン ラーメン さつまいも バター こくとう さとう	669 kcal 26.4 g 22.8 g 2.6 g
28	水	むぎごはん	☆	○	*八街中学校 2年5組 わたなべ かなさんが かんがえたこんだて* ぼうぎょうざ マーボーどうふ ナムル	ぶたにく とうふ とりにく だいち	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ しょうが	こめ むぎ さとう こむぎ でんぶん	686 kcal 32.1 g 23.0 g 2.4 g
29	木	はちみつパン		○	くじらメンチカツ とりにくのトマトにこみ カルてつサラダ	とうふ くら たまご だいち ハム チーズ	にんじん グリンピース トマト	パン パンこ さとう じゃがいも	705 kcal 28.4 g 25.4 g 3.1 g
30	金	ごはん (おさかなそぼろ)	☆	○	あつやきたまご すきやきふうに ぼんかん	かんばち たまご ぶたにく とうふ	にんじん ぼんかん しょうが ながねぎ はいさい しいたけ	こめ さとう ふ	616 kcal 29.5 g 16.8 g 2.0 g
*1月分 給食費の口座振替日は 3月2日(月) です*						学校給食摂取基準 児童(8~9歳)			エネルギー たんぱく質 しつ 食塩相当量 650kcal 21.1~32.5g 14.4~21.7g 2.0gみまん

※給食費は、全額が食材料費に充てられています。納め忘れのないようご協力をお願いいたします。

※食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※(※)は、ごはん、パン、牛乳以外で、業者より直接学校へ配送されるものです。

## 1月の行事&記念日 3択クイズ

③=40 ①=80 「4と2」の和②=20  
「4と2」の積③=80 ①=10 2と2

**1/1 元日**

Q1 おせち料理の「だて巻き」には、  
どんな願いがこめられている?

① 知識が身に つくように ② 恋がうまく いくように ③ 長生きできる ように

**1/7 人日の節句**

Q2 この日に食べる春の七草  
の中で、スズシロは何のこと?

① かぶ ② 大根 ③ れんこん

**1/11 塩の日**

Q3 「塩少々」とは、どのぐらい?

① 2本の指で つかんだ量 ② 小さじ1ばい ③ コップ1ばい

**1/15 小正月**

Q4 この日に健康を願って  
作るおかゆには何を入れる?

① たまご ② 梅干し ③ あずき

うらにヒントがあるよ!