



# 1月 こんだてよていひょう



(小学生用)  
八街市学校給食センター

令和8年

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 たんぱくしつ しつ 食塩相当量
						ち・にく・ほねの もとになる	からだのちょうしを 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(2c) ポトフ		きなこ 牛乳 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 あぶら じやがいも 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 ちくせんに きりばしらいこんのごまづあえ たいたいのババロア <sup>(学)</sup>		とりにく 牛乳 ツナ とうにゅう	にんじん ながねぎ ごぼう こまつな しいたけ えたまめ れんこん しょうが	ごめ ごま さといも さとう	624 kcal 30.3 g 15.5 g 2.0 g
13	火	パンプキンパン	☆ ○	*かがみびらき こんだて* チキンなんばん カレーうどん しらたまあずき		とりにく 牛乳 ぶたにく	にんじん にんにく とうがらし えどな しいたけ たまねぎ あずき	パン あぶら パンこ さとう うどん しらたまちち	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 牛乳 あぶらあげ とりにく	にんじん だいこん こまつな ながねぎ	ごめ むぎ あぶら さつまいも ごま 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 牛乳 ぶたにく ベーコン	トマト たまねぎ チングンサイ キャベツ バセリ にんじん えのきたけ	パン バター さとう じやがいも	639 kcal 31.9 g 24.1 g 2.5 g
16	金	ごはん	☆ ○	きびなごのカリカリフライ(2c) あつあげとやさいのうまに そぼろ		きびなご 牛乳 ぶたにく あつあげ たまご	にんじん たまねぎ グリンピース えだまめ しいたけ しようが	ごめ あぶら さとう じやがいも 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(2c) にくじやが ごぼうサラダ		とりにく 牛乳 ぶたにく かいそう	にんじん たまねぎ いんげん ながねぎ キャベツ えだまめ ごぼう	ごめ あぶら でんぶん ごま さとう じやがいも ノエッグマヨネーズ	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 じやがいもといんげんのソテー		たまご 牛乳 とりにく チーズ ベーコン スキムミルク	にんじん たまねぎ こまつな いんげん コーン	パン あぶら じやがいも 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(2c) ポークカレー みかんゼリー		とりにく 牛乳 おから ぶたにく	にんじん たまねぎ スキムミルク にんにく しょうが	ごめ むぎ あぶら パンこ さとう こむぎこ じやがいも	643 kcal 24.0 g 18.3 g 2.5 g
22	木	こくとうパン	○	ののはなコロッケ 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 牛乳 とりにく ワインナー	なのはな キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン エリンギ いんげん れんこん ウエハース	パン あぶら マカロニ バター じやがいも 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 <sup>(学)</sup>		ぶたにく 牛乳 とうふ ツナ ちくわ	にんじん だいこん ヨーグルト あおさ きゅうり	ごめ ごまあぶら さといも ごま あぶら こむぎこ 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 <sup>(学)</sup>		さば 牛乳 とりにく かつおぶし	かぼちゃ だいこん にんじん ながねぎ キャベツ きゅうり	ごめ ごま 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 牛乳 ぶたにく チーズ	にんじん しょうが キャベツ にんにく メンマ コーン ながねぎ	パン あぶら ラーメン ごま 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 かんなさんが かんがえたこんだて* ぼうぎょうざ マーぼーどうふ、ナムル		ぶたにく 牛乳 とうふ とりにく だいす	にら だいたけ にんじん たまねぎ ほうれんそう ながねぎ キャベツ しょうが	ごめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら こむぎこ ごま 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 カルテつサラダ		とうふ 牛乳 くじら たまご とりにく だいす ひじき ハム チーズ	にんじん たまねぎ コーン グリンピース しょうが トマト マッシュルーム にんにく	パン あぶら パンこ なまクリーム さとう じやがいも	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		かんぱち 牛乳 たまご ぶたにく とうふ	にんじん しょうが ぼんかん ながねぎ はくさい しいたけ	ごめ あぶら 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 たんぱくしつ しつ 食塩相当量	650kcal 21.1~32.5g 14.4~21.7g 2.0gみん	

※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。

※<sup>(学)</sup>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。

Q2=②[かば]「とこ」[こ]「とこ」[こ]「とこ」

Q3=①[こ]「とこ」[こ]「とこ」[こ]「とこ」

Q4=③[こ]「とこ」[こ]「とこ」[こ]「とこ」

## 1月の行事&記念日 3択クイズ

Q1=①[かば]「とこ」[こ]「とこ」[こ]「とこ」

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は、スズシロとは何のこと?

① かぶ ② 大根 ③ れんこん

1/11 塩の日

Q3 「塩少々」とは、どのくらい?

① ほんの指でつまんだ量 ② 小さじ1杯 ③ コップ1杯

1/15 小正月

Q4 この日に健康を願つ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!