

令和8年 JANUARY

日 に ち	曜 日	主 食	箸 の 日	牛 乳	副 食	主 な 材 料 と 働 き						エネルギー	
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質 脂 質	食塩相当量
						1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・芋類	6群 油脂		
8	木	きなこ 揚げパン		○	肉団子ケチャップ味(2個) ポトフ 	きな粉 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ	パン じゃが芋 砂糖	油	801 35.3 31.7 2.9	kcal g g g
9	金	ごはん	☆	○	松風焼き 筑前煮 切干大根のごま酢和え だいたいのパパロア(学)	鶏肉 ツナ 豆乳	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ ごぼう 椎茸 切干大根 玉ねぎ 枝豆 れんこん	米 里芋 砂糖	ごま 油	803 37.2 18.8 2.4	kcal g g g
13	火	パンプキン パン	☆	○	*鏡開き 献立*	鶏肉	牛乳	人参	にんにく 椎茸	パン パン粉	油	883	kcal
					チキン南蛮 カレーうどん 白玉あずき 	豚肉 油揚げ		唐辛子 江戸菜	生姜 小豆 長ねぎ 玉ねぎ	砂糖 うどん 白玉もち		39.3 25.3 2.9	g g g
14	水	麦ごはん	☆	○	さつま芋チップス 根菜のごま汁 ねぎま丼の具 	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 さつま芋 里芋 砂糖 澱粉	油 ごま	832 32.6 26.6 1.8	kcal g g g
15	木	テーブル ロール		○	ハンバーグ・トマトソース 野菜スープ ジャーマンポテト	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	トマト チンゲンサイ パセリ 人参	玉ねぎ キャベツ えのき茸	パン 砂糖 じゃが芋	油 バター	824 40.6 31.2 3.3	kcal g g g
16	金	ごはん	☆	○	きびなごのかりかりフライ(2個) 厚揚げと野菜の旨煮 そぼろ	鶏肉 豚肉 厚揚げ 卵 大豆	牛乳 きびなご	人参 グリンピース	玉ねぎ 枝豆 椎茸 生姜	米 里芋 砂糖 じゃが芋 澱粉	油	811 35.6 24.0 1.9	kcal g g g
19	月	ごはん	☆	○	和風鶏つくね(2個) 肉じゃが ごぼうサラダ 	鶏肉 豚肉	牛乳 海藻	人参 いんげん	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ 枝豆 ごぼう	米 澱粉 砂糖 じゃが芋	油 パンエッグマヨネーズ ごま	808 32.0 21.2 2.7	kcal g g g
20	火	甘納豆パン		○	オムレツ マカロニのクリーム煮 じゃが芋といんげんのソテー	卵 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 小松菜 いんげん	玉ねぎ コーン	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	油	860 33.1 25.6 2.8	kcal g g g
21	水	麦ごはん		○	チキンナゲット(2個) ポークカレー みかんゼリー 	鶏肉 おから 豚肉	牛乳 スキムミルク	人参	玉ねぎ にんにく 生姜	米 麦 パン粉 小麦粉 じゃが芋	油	811 29.7 21.1 2.8	kcal g g g
22	木	黒糖パン		○	菜の花コロッケ ABCスープ れんこんのバター醤油ソテー ウエハース 	豚肉 鶏肉 ウインナー	牛乳	菜の花 人参 ほうれん草 いんげん	キャベツ 玉ねぎ エリンギ コーン れんこん	パン じゃが芋 マカロニ パン粉 ウエハース	油 バター	787 28.9 30.8 2.9	kcal g g g
23	金	ごはん	☆	○	*八街中学校 2年4組 並木 大晟さんが考えた献立* ちくわの磯辺揚げ 豚汁 いんげんとツナのサラダ ヨーグルト(学) 	豚肉 豆腐 ツナ ちくわ	牛乳 ヨーグルト あおさ	人参 ブロッコリー いんげん	大根 きゅうり 長ねぎ ごぼう 生姜	米 澱粉 里芋 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま 油	780 33.3 20.3 2.4	kcal g g g
26	月	ごはん	☆	○	*全国学校給食週間 1/24~30* さば塩焼き すいとん汁 たくあん和え ミルクプリン(学) 	さば 鶏肉 かつお節	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ 人参 小松菜	大根 たくあん 長ねぎ キャベツ きゅうり	米 すいとん 砂糖	油 ごま	791 32.8 25.1 2.3	kcal g g g
27	火	ココアパン	☆	○	チーズかまぼこ みそラーメン 黒糖おさつ 	かまぼこ 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参	生姜 キャベツ にんにく メンマ コーン 長ねぎ	パン ラーメン さつま芋 黒糖 砂糖	油 ごま バター	826 33.0 28.5 3.2	kcal g g g
28	水	麦ごはん	☆	○	*八街中学校 2年5組 渡邊 菜菜さんが考えた献立* ぎょうざ(2個) モーボー豆腐 ナムル 	豚肉 豆腐 鶏肉 大豆	牛乳	にら 人参 ほうれん草	キャベツ 椎茸 玉ねぎ もやし 長ねぎ にんにく しょうが	米 麦 砂糖 小麦粉 澱粉	ごま油 油 ごま	867 36.4 26.0 3.1	kcal g g g
29	木	はちみつパン		○	くじらメンチカツ 鶏肉のトマト煮込み カル鉄サラダ 	豆腐 大豆 くじら ハム 卵 鶏肉	牛乳 チーズ ひじき	人参 トマト	玉ねぎ コーン 生姜 グリンピース マッシュルーム にんにく	パン パン粉 砂糖 じゃが芋	油 生クリーム	881 37.9 30.7 3.6	kcal g g g
30	金	ごはん (お魚そぼろ)	☆	○	厚焼き玉子 すき焼き風煮 ぼんかん 	かんぱち 卵 豚肉 豆腐	牛乳	人参	生姜 ぼんかん 長ねぎ 白菜 椎茸	米 砂糖 麩	油	772 35.1 19.1 2.4	kcal g g g
*1月分 給食費の口座振替日は 3月2日(月) です*											エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	830kcal 27.0~41.5g 18.4~27.7g 2.5g未満	

※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。

※**学**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。

答え  
Q1=①[巻物(書物)を表す] Q2=②[かぶは「スズナ」]  
Q3=① Q4=③

**1月の行事&記念日 3択クイズ**

1/1 元目 

**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 じんじつ 人日の節句

**Q2** この日に食べる春の七草  
の中で、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 2本の指で ② 小さじ1ぱい ③ コップ1ぱい  
つまんだ量



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



裏にヒントがあるよ！