

1月 献立予定表

令和8年1月
一宮町立一宮小学校

こんだてめい					主に血・肉・骨を つくる食品 〔あか〕	主に体の調子を整える食品 〔みどり〕	主に熱・力を つくる食品 〔き〕	熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	備考
日	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず デザート					
7	水	ごはん	○	ぶりのみぞやき おかかあえ ぞうにじる だいだいのとうにゅうババロア	ぎゅうにゅう ぶり かつおぶし とりにく なると	にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん しいたけ ねぎ	もやし えのきたけ こまつな	ごめ あぶら もち ババロア	630 kcal 25.1 g 17.4 g 2.0 g
8	木	クリーム スパゲティ	○	ハニーサラダ りんごタルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろはなまめ	にんじん たまねぎ しめじ パセリ キャベツ きゅうり	えのきたけ にんにく	スパゲティ あぶら ごめこ じゃがいも はちみつ タルト	598 kcal 21.7 g 20.4 g 1.3 g
9	金	ごはん	○	チキンなんばん ビビンバいため ちゅうかたまごスープ ひとくちマンゴーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	にんじん もやし ねぎ にんにく たまねぎ	ほうれんそう コーン チンゲンサイ	ごめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま ゼリー	687 kcal 27.7 g 20.7 g 2.2 g
13	火	くきわかたまどん (むぎごはん)	○	くきわかたまどんのぐ だいこんとあぶらあげのみそしる バニラウエハース	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ あぶらあげ たまご こうやどうふ みそ	にんじん だいこん えのきたけ こまつな	ねぎ ほうれんそう	ごめ あぶら むぎ さとう ウエハース	608 kcal 25.8 g 18.7 g 1.8 g
14	水	にくうどん	○	アメリカンドック ケチャップ&マスター コールスローサラダ ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ソーセージ	にんじん だいこん ねぎ キャベツ ほうれんそう	たまねぎ コーン ブロッコリー	うどん あぶら こむぎこ マヨネーズ ドレッシング ゼリー	704 kcal 27.1 g 26.9 g 3.2 g
15	木	コッペパン チョコパテ	○	かぼちゃグラタン はなかつおサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ハム とりにく ぶたにく かつおぶし	にんじん かぼちゃ きゅうり たまねぎ パセリ	コーン キャベツ	パン あぶら こむぎこ チョコパテ さとう じゃがいも	677 kcal 23.0 g 23.7 g 2.4 g
16	金	ごはん	○	しろみざかなのフライ ぶたキムチいため きんぴらじる	ぎゅうにゅう ほき ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ しめじ にら ごぼう だいこん	はくさい ねぎ こまつな	ごめ あぶら パンこ こむぎこ でんぶん ごまあぶら さとう	603 kcal 24.5 g 17.1 g 2.5 g
19	月	ポークカレーライス (むぎごはん)	○	ポークカレー ツナいりれんこんサラダ いちごプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん にんにく セロリ れんこん コーン たまねぎ	しょうが きゅうり	ごめ あぶら むぎ じゃがいも カレールウ ごま ドレッシング プリン	680 kcal 25.5 g 18.2 g 1.8 g
20	火	ごはん	○	ほっけのいちやぼし いそかあえ にくじやが ココアウエハース	ぎゅうにゅう ほっけ ツナ かつおぶし ぶたにく のり	にんじん もやし しらたき いんげん	たまねぎ ほうれんそう	ごめ あぶら じゃがいも さとう ウエハース	617 kcal 27.5 g 14.5 g 2.2 g
21	水	わかめごはん	○	からあげ かぼちゃサラダ ABCスープ いちごクレープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン わかめ	にんじん しょうが きゅうり たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ	にんにく コーン	ごめ あぶら でんぶん マヨネーズ じゃがいも マカロニ クレープ	787 kcal 27.0 g 26.3 g 2.6 g
22	木	メープルトースト	○	ブロッコリーとコーンのサラダ れんこんとさつまいものクリームスープ ミニとうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	にんじん コーン れんこん パセリ	たまねぎ ブロッコリー	パン あぶらプリン マーガリン マヨネーズ ごま さつまいも ルウ メープルシロップ	701 kcal 23.2 g 26.7 g 1.8 g
23	金	ごはん	○	とうふステーキのそぼろあんかけ ごまあえ すきやきに	ぎゅうにゅう とうふ とりにく やきどうふ ぶたにく	にんじん しょうが もやし しらたき はくさい しいたけ	こまつな ねぎ しめじ	ごめ あぶら さとう でんぶん ごま	601 kcal 25.7 g 16.3 g 1.9 g
26	月	ひじきごはん	○	いわししおこうじたつあげ さつまじる きゅうしょくしゅうかんデザート	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ いわし ぶたにく とうふ みそ	にんじん こんにゃく だいこん ねぎ	ごぼう こまつな	ごめ あぶら さとう でんぶん さつまいも ゼリー	638 kcal 24.0 g 18.2 g 2.1 g
27	火	ソフトめん ミートソース (ソフトめん)	○	ミートソース ツナとやさいのわふうサラダ ばくがゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ チーズ	にんじん しょうが セロリ たまねぎ キャベツ マッシュルーム ブロッコリー	にんにく コーン	ソフトめん ドレッシング オリーブオイル ゼリー	744 kcal 29.1 g 21.3 g 1.9 g
28	水	コッペパン いちごジャム	○	やさいコロッケ キャベツのサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく スキムミルク	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ いんげん コーン	きゅうり コーン	パン あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ さとう ルウ ジャム	671 kcal 23.8 g 22.1 g 2.3 g
29	木	ごはん	○	とりにくのねぎしおやき ごぼうのしぐれに いわしのつみれじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ いわし みそ ヨーグルト	にんじん しょうが ねぎ ごぼう たまねぎ えのきたけ	にんにく しらたき	ごめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	680 kcal 29.8 g 20.5 g 2.5 g
30	金	やきにくどん (ごはん)	○	やきにくどんのぐ はるさめスープ ごめこドックチョコクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ にら ねぎ	にんにく もやし	ごめ あぶら さとう ごま はるさめ ごめこドック	653 kcal 25.9 g 18.3 g 1.5 g

*都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

2月分の給食費引落し日 2月3日(火)です。

小学生(8~9歳)の基準値	
熱量 650kcal	663 kcal
たんぱく質 13%~20%	16%
脂質 20%~30%	28%
食塩相当量 2.0g以下	2.1g

☆ 給食の食材について ☆

使用する主な食材の産地は以下のとおりです。天候や業者の仕入れの状況により変更になる場合もあります。ご了承ください。

- ・ごめ:長生郡市 ・ぎゅうにゅう:千葉県 ・ぶたにく:千葉県、青森県産 ・とりにく:千葉県、岩手県、青森県 ・もやし:栃木県 ・きゅうり:宮崎県 ・にんにく:青森県
- ・じゃがいも:北海道 ・ごぼう:茨城県、青森県 ・しょうが:高知県 ・さつまいも:千葉県 ・れんこん:茨城県 ・セロリ:静岡県・愛知県
- ・だいこん:千葉県、神奈川県 ・しめじ:長野県、福岡県 ・たまねぎ:北海道 ・ねぎ:千葉県 ・パセリ:香川県、静岡県 ・にんじん:千葉県 ・キャベツ:愛知県・神奈川県
- ・チンゲンサイ:茨城県、静岡県 ・白菜:茨城県 ・にら:栃木県 ・えのき:長野県 ・ほうれん草:群馬県・埼玉県 ・小松菜:埼玉県

給食食材における放射性物質検査結果については、一宮町役場ホームページの

『一宮町放射性物質モニタリング情報 (<http://www.town.ichinomiya.chiba.jp/kinkyu/bohanbosai/1407.htm>)』内の

『町立小中学校及び町内保育所(園)における、給食用食材の放射性物質測定値について』をご覧ください。

