

令和8年1月 きゅうしょくよていこんだてひょう										東国分爽風学園 稲越小学校									
日	曜	こんだて しゅじょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	栄養価	行事	日	曜	こんだて しゅじょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	栄養価	行事				
8	木	ごはん		こめ きょうかまい		エネルギー 674 kcal	人日の節句 (7日)	20	火	ごはん		こめ きょうかまい		エネルギー 541 kcal	大寒				
		おみくじコロケ	ぶた ウインナー チーズ	じゃがいも なたねあぶら パンこ こむぎこ さとう	たまねぎ	たんぱく質 25.1 g				おやこどんのぐ	とり かまぼこ かつおぶし たまご	さとう でんぶん	たまねぎ みつば	たんぱく質 24.4 g					
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	キャベツ こまつな にんじん	脂質 22.3 g				うめいそあえ	のり	さとう なたねあぶら	ほうれんそう えのきたけ うめ	脂質 15.2 g					
		ななくさじる	とり かつおぶし こんぶ	しらたま	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ かぶ かぶのは せり	食塩相当量 2.1 g				さわにわん	ぶた かつおぶし こんぶ	しらたき	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しいたけ	食塩相当量 2.3 g					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
9	金	ごはん		こめ きょうかまい		エネルギー 628 kcal	(鏡開き 1日)	21	水	ちゅうかめん		ちゅうかめん なたねあぶら ごま あぶら		エネルギー 576 kcal					
		ぶたどんのぐ	ぶた かつおぶし	なたねあぶら ごんにやく さとう でんぶん	にんじん たまねぎ ながねぎ きやいんげん	たんぱく質 27.3 g				しょうゆラーメンスープ	ぶた なたと こんぶ にぼし	さとう	しょうが ながねぎ ほうさい もやし にんじん	たんぱく質 30.9 g					
		じゃがいものみそしる	かつおぶし みそ	じゃがいも ごまあぶら でんぶん	にんじん こまつな ながねぎ	脂質 15.1 g				揚げぎょうざ	ぶた	でんぶん ぎょうざのかわ こむぎこ なたねあぶら	にら ほうさい	脂質 22.1 g					
		あべかわもち	きなこ	さとう しらたま		食塩相当量 2.2 g				ツナちゅうかあえ	ツナ	なたねあぶら ごまあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく	食塩相当量 3.0 g					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
13	火	ごはん		こめ きょうかまい		エネルギー 556 kcal	定例研	22	木	ごはん		こめ きょうかまい		エネルギー 584 kcal					
		たらのチリソースかけ	たら	でんぶん なたねあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ	たんぱく質 20.3 g				ポークカレー	ぶた レンズまめ	なたねあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	たんぱく質 21.0 g					
		はるさめサラダ	ハム	はるさめ なたねあぶら ごまあぶら さとう ごま	きゅうり にんじん もやし	脂質 16.5 g				ひじきのマリネ	ひじき	さとう オリーブオイル	きゅうり にんじん レモン たまねぎ	脂質 13.8 g					
		ちゅうかふうコーンスープ	ベーコン たまご	でんぶん	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう	食塩相当量 1.8 g				カップヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.6 g					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
14	水	アップルシナモントースト		しゅくパン さとう バター	りんご	エネルギー 582 kcal		23	金	ごはん		こめ きょうかまい		エネルギー 665 kcal					
		おまめのシチュー	ベーコン とり いんげんまめ レンズまめ しらなまめ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	オリーブオイル じゃがいも こめ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ	たんぱく質 21.1 g				マーボー豆腐(どん)	ぶた みそ とうふ	なたねあぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん にら ながねぎ しいたけ	たんぱく質 24.4 g					
		かいそうサラダ	わかめ	ごま オリーブオイル なたねあぶら さとう	きりばしだいこん キャベツ さやいんげん	脂質 23.4 g				わかめスープ	わかめ	ごまあぶら	ほうさい だいこん ながねぎ こまつな	脂質 25.3 g					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.0 g				いもごまだんご		さつまいも さとう しらたま ごま なたねあぶら		食塩相当量 2.6 g					
										ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
15	木	あずきごはん	あずき	こめ きょうかまい ごま		エネルギー 581 kcal	小正月	26	月	ごはん		こめ きょうかまい		エネルギー 511 kcal	(学校給食週間 給食はじめて献立)				
		とりのてりやき	とり	さとう でんぶん	しょうが	たんぱく質 25.2 g				さけのしおやき	さけ			たんぱく質 28.0 g					
		けのしる	あぶらあげ こうやどうふ こんぶ にぼし みそ	ごんにやく	だいこん にんじん ごぼう さんさいミックス	脂質 17.5 g				カリポリあえ	かつおぶし		キャベツ きゅうり つばづけ	脂質 14.3 g					
		だいがくいも		さつまいも なたねあぶら さとう ごま		食塩相当量 2.2 g				とんじる	ぶた かつおぶし みそ	ごまあぶら なたねあぶら さとう ごんにやく	にんじん だいこん ごぼう	食塩相当量 1.5 g					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
16	金	スパゲティナポリタン	ウインナー ぶた	カットスパゲッティ オリーブオイル	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト	エネルギー 585 kcal		27	火	ごはん		こめ きょうかまい		エネルギー 591 kcal	(学校給食週間 (北海道))				
		ツナとかぶのサラダ	ツナ	なたねあぶら さとう	キャベツ かぶ かぶのは きゅうり レモン たまねぎ	たんぱく質 21.9 g				ザンギ	とり	でんぶん なたねあぶら	しょうが	たんぱく質 26.8 g					
		ぐりとぐらのカステラ	たまご ぎゅうにゅう	こむぎこ バター さとう	レモン	脂質 23.3 g				のりあえ	のり	ごまあぶら	こまつな もやし にんじん	脂質 21.5 g					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.0 g				いしかりじる	さけ とうふ みそ こんぶ かつおぶし	ごんにやく	にんじん だいこん ごぼう コーン こまつな ながねぎ	食塩相当量 1.8 g					
										牛乳	ぎゅうにゅう								
図書委員会『食べてみたい!おはなし給食メニュー』で 第2位 だった「ぐりとぐら」よりカステラを作ります										東国分爽風学園共通献立を実施いたします。今回も、近隣の10校(市川小・国府台小・中国分小・普谷小・稲越小・須和田の丘支援学校稲越校舎・百合台小・東国分中・ 国分小・一中)で同日に実施する予定です。他の学校へ通っているお友だちやご兄弟とも同じ献立ですので、ぜひ給食の話題で盛り上がりくださいな。									
19	月	ココアあげパン		コッパン さとう なたねあぶら		エネルギー 618 kcal		28	水	ごはん		こめ きょうかまい		エネルギー 666 kcal	(学校給食週間 (愛知県))				
		チリコンカン	レッドキドニー レンズまめ しろういんげんまめ ぶた ベーコン	オリーブオイル じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト トマトホールかん	たんぱく質 23.3 g				チキンみそカツどんのぐ	とり みそ	さとう こむぎこ パンこ なたねあぶら ごま ごまあぶら	キャベツ にんじん	たんぱく質 32.6 g					
		コールスローサラダ	ハム	ごま オリーブオイル さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ	脂質 23.5 g				きしめんじる	とり かまぼこ かつおぶし	きしめん	だいこん にんじん ながねぎ こまつな	脂質 19.5 g					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.4 g				はなみかん			みかん	食塩相当量 1.8 g					
										ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								

