

令和8年1月 給食予定献立表

茅ヶ崎市立今宿小学校

日	こんだてめい	ざいりょうめい			えいようか			
		き	あか	みどり	エネルギー(kcal)	えんぶん(g)	たんぱくしつ(g)	ししつ(g)
8 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのりやき ななくさふうぞうに	こめ むぎ さとう でんぶん もち	ぎゅうにゅう ぶり とりにく なると	しょうが にんじん だいこん ほししいたけ かぶ せり	590	1.6	24.3	16.3
9 (金)	ハワイアンサンド (チーズ・パイン) ぎゅうにゅう モチコチキン ABCスープ	パン さとう こむぎこ でんぶん もちこ あぶら じゃがいも マカロニ	チーズ ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン ぶたにく	パイン にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ	675	3.1	30.0	30.8
13 (火)	ごはん ぎゅうにゅう チーズタッカルビ トックいりわかめスープ	こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら じゃがいも トック ごま	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン わかめ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん ほししいたけ	628	2.2	23.5	21.7
14 (水)	くろパン ぎゅうにゅう シェペーズパイ コンソメジュリエンヌ	パン じゃがいも バター	ぎゅうにゅう いんげんまめ なまクリーム とうにゅう だいす だいすミート ぶたにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん トマトみず にんにく キャベツ ホールコーン パセリ	635	2.8	27.2	24.3
15 (木)	ごはん はっこうにゅう かつおとだいすのあまから ほうとう	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま ほうとう じゃがいも	はっこうにゅう かつお だいす とりにく あぶらあげ みそ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ しめじ ながねぎ かぼちゃ	630	1.5	28.1	13.0
16 (金)	ちがさきカリーギュウにゅう ふくじんづけ フルーツミックス	こめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ ゼリー	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく りんご たまねぎ にんじん トマトみず ほうれんそう ふくじんづけ みかん もも パイン	680	2.2	20.0	18.9
19 (月)	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのびりからいため わかめとたまごのスープ	こめ むぎ はるさめ さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ベーコン わかめ たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ にら ほししいたけ	622	2.0	23.8	22.6
20 (火)	ごはん ぎゅうにゅう にくみそおでん ナムル	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく こまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ さつあげ がんもどき はんぺん こんぶ うずらたまご	にんじん だいこん だいす もやし こまつな にんにく	602	2.6	22.2	18.0
21 (水)	きなこトースト ぎゅうにゅう ポトフ くだもの (みかん)	パン さとう マーガリン じゃがいも	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	たまねぎ にんじん セロリー ホールコーン キャベツ パセリ みかん	625	2.0	22.1	26.4
22 (木)	ごはん ぎゅうにゅう みそかつ のっぺいじる	こめ むぎ こむぎこ パン あぶら さとう こんにゃく じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん ほししいたけ ながねぎ こまつな	605	2.2	25.5	17.4
23 (金)	セルフおにぎり ぎゅうにゅう やきざかな (さけ) ちくぜんに	こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	のり ぎゅうにゅう さけ とりにく ちくわ さつまあげ	しょうが にんじん ごぼう れんこん たけのこ グリンピース	651	1.5	30.5	20.0

日	こんだてめい	エネルギー(kcal)			えいようか			
		き	あか	みどり	エネルギー(kcal)	えんぶん(g)	たんぱくしつ(g)	
26 (月)	ごはん ぎゅうにゅう くじらのたつたあげ いもにじる	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら しらたき さといも さとう	ぎゅうにゅう くじら ぶたにく とうふ	しょうが だいこん にんにく ごぼう しめじ ながねぎ	621	1.6	28.2	17.8
27 (火)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるさめスープ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすミート とうふ みそ ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きくらげ ながねぎ にら ほししいたけ チングンサイ	613	2.0	23.1	18.3
28 (水)	とりそぼろごはん ぎゅうにゅう さわらのわかくさやき みそけんちんじる	こめ むぎ さとう マヨネーズ ごまあぶら さわらのわかくさやき みそけんちんじる	とりにく ぎゅうにゅう さわら チーズ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ グリンピース パセリ だいこん ながねぎ こまつな	592	2.8	28.3	20.4
29 (木)	ロールパン ぎゅうにゅう とりにくとかぶのクリームに くだもの (せとか)	パン じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん はくさい かぶ マッシュルーム パセリ せとか	597	1.6	22.8	25.2
30 (金)	ほっかいみそラーメン ぎゅうにゅう ししゃものからあげ	ホットラーメン バター こむぎこ でんぶん あぶら	ぶたにく ほたて なると みそ ぎゅうにゅう ししゃも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ホールコーン メンマ にら ながねぎ	619	2.9	26.1	20.0

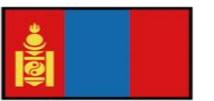
※記載している栄養価は中学年（3・4年生）の値です。低学年は中学年のおおよそ80%、高学年はおおよそ120%の栄養価になります。

※都合により献立や材料が変更になることがあります。

※あおなは小松菜またはほうれん草を使用します。

世界にはどんなお正月の食習慣がある?

日本以外の国でも、新年のはじまりに特別な料理や食べ物を食べる習慣があります。

 「トックク」 韓国では、うるち米で作るトックというもちが食べられていますが、肉や野菜を煮たスープにトックを入れて作るトッククは、お正月に欠かせない料理です。	 「ボーズ」 モンゴルのお正月は、蒸した饺子のようなボーズを食べる習慣があります。1000個以上のボーズを作り、客にふるまう家庭もあるそうです。
 「イーサン」 漢字で「魚生」と書き、お刺身をのせたサラダのような料理です。マレーシアでは願い事をしながら、箸で高く持ち上げて落とし、混せて食べる風習があります。	 「12粒のぶどう」 スペインでは、新年を迎える0時に12回の鐘が鳴りますが、それに合わせて、12粒のぶどうを食べる習慣があります。鐘と同時に食べ切ると、幸運になるといわれています。

※韓国とマレーシアは旧暦（太陰太陽暦）の旧正月、モンゴルはモンゴル暦の旧正月を祝う習慣がある。