








令和8年1月 給食予定献立表











日	こんだてめい	 き	 ざいりようめい あか	 みどり	えいようか			
		おもにねつやちからの もとなるもの	おもにからだを つくるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの	I栄養 - (kcal)	えんぱ ん (g)	たんぱ くしつ (g)	ししつ (g)
8 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき ななくさふうぞうに	こめ むぎ さとう でんぱん もち	ぎゅうにゅう ぶり とりにく なた	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 でんぱん 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 ごまあぶら 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 シェパーズパイ 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 だいず だいずミート 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 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 かつおとだいずのあまから ほうとう	こめ むぎ でんぱん 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 だいず 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)	ちがさきカレー ぎゅうにゅう 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 トマトみずに 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 あつあげのぴりからいため わかめとたまごのスープ	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら	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 こんにやく ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ さつまあげ 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 だいずもやし 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 ウインナー	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	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう こんにやく じゃがいも でんぱん	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 こんにやく 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 グリーンピース	651	1.5	30.5	20.0

日	こんだてめい	 き	 あか	 みどり	えいようか			
		おもにねつやちからの もとなるもの	おもにからだを つくるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの	I栄養 - (kcal)	えんぱ ん (g)	たんぱ くしつ (g)	ししつ (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 でんぱん 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 マーボー豆腐 はるさめスープ	こめ むぎ さとう でんぱん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート 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 チンゲンサイ	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 じゃがいも こんにやく	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 パター こむぎこ でんぱん あぶら	ぶたにく ほたて なた 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。

<p>かんこく 韓国</p>   <p>「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。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。</p>	<p>モンゴル</p>   <p>「ボーズ」 モンゴルのお正月は、蒸した餃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。</p>
<p>マレーシア</p>   <p>「イーサン」 漢字で「魚生」と書き、お刺身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、混ぜて食べる風習があります。</p>	<p>スペイン</p>   <p>「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。</p>

※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。