令和８年１月

こんだてよてい表（小学校用）

浦安市千鳥学校給食センター 第二調理場

日	曜	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき ＊しょくもつアレルゲンのひょうきではありません おもにねつやちからのもとになる（たんすいかぶつ・ししつ）	おもにからだをつくる（たんぱくしつ・むきしつ）	おもにからだのちょうしをととのえる（カロテン・ビタミンC）	エネルギー(Kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
9	金	ぶたどん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんののりごまサラダ さつまいもとこつぶしらたまのぜんざい	こめ　さとう　あぶら　ごま しらたまもち　さつまいも	ぎゅうにゅう　ぶたにく　まぐろ のり　あずき	しょうが　しらたき　たまねぎ えのき　しいたけ　もやし　えだまめ だいこん　きゅうり　にんじん	667 23.4 19.9 1.8
13	火	セルフミートサンド（コッペパン・ミート） ぎゅうにゅう かぼちゃのとうにゅうシチュー さつまいもチップ	パン　あぶら　さとう　こめこ　ルウ さつまいも	ぎゅうにゅう　ぶたにく　だいず とりにく　とうにゅう	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　かぼちゃ　エリンギ	617 25.3 23.8 2.3
14	水	ごはん　ぎゅうにゅう レバーとポテトのレモンソース かぶのサラダ かすじる　りんご	こめ　でんぷん　あぶら　じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう　ぶたレバー　まぐろ ぶたにく　とうふ　あぶらあげ こんぶ　みそ	しょうが　にんにく　レモン　かぶ キャベツ　きゅうり　にんじん だいこん　ごぼう　こんにゃく しいたけ　ながねぎ　りんご	658 24.0 22.1 2.2
15	木	おやこどん ぎゅうにゅう こんさいのごまじる ゼリーポンチ	こめ　さとう　あぶら　じゃがいも ごま　ゼリー	ぎゅうにゅう　とりにく　なると たまご　こおりどうふ　こんぶ ぶたにく　あぶらあげ　みそ	にんじん　たまねぎ　エリンギ さやいんげん　だいこん　ごぼう ながねぎ　パインアップル　りんご おうとう	652 25.6 18.7 2.1
16	金	ごはん　ぎゅうにゅう ししゃものなんばんづけ みそにくじゃが　えのきサラダ とうにゅうバニラだいふく	こめ　でんぷん　あぶら　さとう じゃがいも　だいふく	ぎゅうにゅう　こもちししゃも ぶたにく　みそ　のり	ながねぎ　にんじん　たまねぎ しらたき　えだまめ　にんにく しょうが　こまつな　もやし　えのき	666 21.9 21.8 2.0
19	月	チキンカレーライス ぎゅうにゅう ひじきのマリネ おふのラスク（きなこあじ）	こめ　じゃがいも　あぶら　ルウ さとう　ふ	ぎゅうにゅう　とりにく　ハム ひじき　きなこ	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　きゅうり　もやし とうもろこし　えだまめ	643 20.7 20.5 2.0
20	火	ごはん　ぎゅうにゅう さわらのみそだれかけ じゃがいものそぼろに わかめのごまあえ　やきのり	こめ　さとう　でんぷん　あぶら じゃがいも　ごまあぶら　ごま	ぎゅうにゅう　さわら　みそ ぶたにく　なまあげ　とりにく わかめ　のり	しょうが　にんじん　たまねぎ えだまめ　きゅうり　もやし	644 31.1 21.2 2.0
21	水	むぎごはん　ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるさめサラダ だいがくいも	こめ　むぎ　あぶら　さとう でんぷん　ごまあぶら　はるさめ さつまいも　みずあめ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　だいず とうふ　みそ　まぐろ	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　エリンギ　ながねぎ にら　もやし　こまつな	675 22.7 20.3 1.9
22	木	ごはん　ぎゅうにゅう たいのからししょうゆかけ いそべあえ　とんじる ヨーグルト	こめ　あぶら　さとう　じゃがいも	ぎゅうにゅう　たい　のり　ぶたにく あぶらあげ　みそ　ヨーグルト	しょうが　ながねぎ　もやし こまつな　はくさい　にんじん だいこん　ごぼう　こんにゃく	613 27.1 18.6 1.9
23	金	カフェオレあげパン　ぎゅうにゅう チリ・コン・カン ハーブドレッシングサラダ みかんゼリー	パン　コーヒーシュガー　さとう あぶら　じゃがいも　ゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく きんときまめ　とりにく	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　トマト　キャベツ きゅうり　とうもろこし　レモン	652 22.3 23.1 2.0
26	月	ごはん　ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソースかけ ポテトのだいずマヨネーズサラダ きりたんぽじる きゅうしょくしゅうかんゼリー	こめ　あぶら　さとう　じゃがいも だいずマヨネーズ　きりたんぽ ゼリー	ぎゅうにゅう　ハンバーグ　まぐろ とりにく　あぶらあげ　とうふ こんぶ	トマト　きゅうり　にんじん とうもろこし　しめじ　はくさい ごぼう　ながねぎ	672 25.4 22.1 1.8
27	火	ほうとううどん　ぎゅうにゅう あげさばのおろしだれ わふうとうふごまサラダ とうにゅうプリンタルト	ほうとうめん　でんぷん　あぶら ごまあぶら　さとう　ごま　タルト	ぶたにく　あぶらあげ　みそ ぎゅうにゅう　さば　まぐろ とうふ　のり	にんじん　だいこん　こんにゃく かぼちゃ　ながねぎ　はくさい こまつな　たまねぎ　えのき	652 23.6 37.8 2.2
28	水	ごはん　ぎゅうにゅう かつおのはちみつくろずあんかけ たくあんいりなっとうあえ いもに	こめ　でんぷん　あぶら　さとう はちみつ　さといも	ぎゅうにゅう　かつお　なっとう かつおぶし　のり　ぎゅうにく とうふ　あぶらあげ　こんぶ	しょうが　えだまめ　もやし はくさい　にんじん　だいこん こまつな　こんにゃく　ながねぎ	660 29.4 19.4 2.0
29	木	ごはん　ぎゅうにゅう とりてん くきわかめのあえもの ピリからごまはるさめスープ	こめ　こむぎこ　あぶら　さとう はるさめ　ごま　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　とりにく　まぐろ くきわかめ　ぶたにく　みそ とうにゅう	ゆず　こまつな　もやし とうもろこし　にんじん　しょうが にんにく　キャベツ　ながねぎ	635 29.1 21.6 2.0
30	金	ごはん　ぎゅうにゅう いわしのさんがやき ほうれんそうとなのはなのごまあえ さつまじる　なっとう	こめ　あぶら　ごま　さとう さつまいも	ぎゅうにゅう　さんがやき　とりにく ぶたにく　とうふ　あぶらあげ　みそ なっとう	もやし　にんじん　ほうれんそう なばな　とうもろこし　だいこん ごぼう　こんにゃく　ながねぎ	644 29.3 21.2 1.8

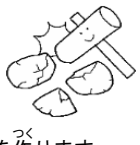
◎こんだてひょうをみて、ひにちに〇マークのあるひは、わすれないで
　せいけつな「はし」をもってきてください。

◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅう
　しょくせっしゅきじゅん」をもとにしています。

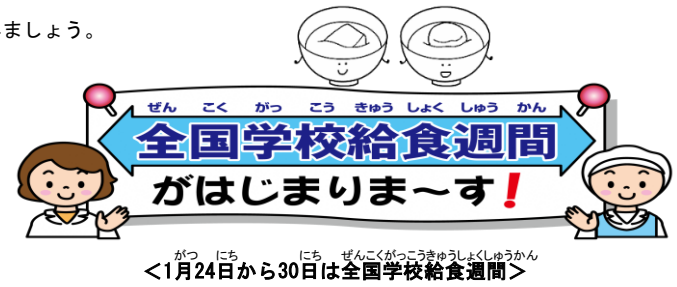
◎こんげつのへいきんちは、3、4ねんせいをきじゅんにしたものです。

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
きじゅんち(3・4ねんせい)	650 kcal	21.1～32.5 g	14.4～21.7 g	2.0 g未満
こんげつのへいきんち	650 kcal	25.4 g	22.1 g	2.0 g

９日＜さつまいもと小粒白玉のぜんざい＞



１月11日は鏡開きです。お供えしていた鏡もちを下げてお汁粉にして食べます。鏡もちは、神様にお供えした大切なものなので、包丁で切るのではなく、木づちや手で小さく割ります。今日はみなさんの１年間の健康を願って、さつまいもと小さい白玉もちを入れた、ぜんざいを作ります。よく噛んで食べましょう。



＜1月24日から30日は全国学校給食週間＞

学校給食は、明治22年山形県の私立忠愛小学校で貧しくて生活に困っている子ども達の昼食として始まったとされています。

全国学校給食週間では、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。期間中、日本各地の※郷土料理を味わいます。

※郷土料理…その土地（町）でとれた食べ物を使って、昔から食べられている料理のこと。

大切なお知らせとお願い

〇献立内容は、都合により変更する場合があります。
〇献立表のおもな材料表記は、食物アレルギーのための表記ではありません。
　食物アレルギーのある方は必ず「食品材料一覧表」でご確認ください。
　必要な方は担任教諭に申し出てください。
〇「食品材料一覧表」は、市ホームページにも掲載しています。
〇調理工程において、食品製造工場及び給食センターでは、揚げ油、ゆで汁、調理器具等からのコンタミネーションの可能性があります。
〇揚げ油は数回続けて使用しています。
〇海産物などには、捕獲・採取の際に他の海産物が混入する可能性があります。
〇給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については85℃以上の加熱を行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の殺菌加熱であり、アレルゲンに関しての完全加熱を行っていない製品もあります。
〇学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。
〇給食センターでは、以下の食品は、使用しません。
　ピーナッツ（落花生）、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピスタチオ、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そば、イクラ、キウイフルーツです。なお、これらの食品をはじめ、給食センターで使用するすべての食品においては、コンタミネーションの可能性があります。

・笑顔のある食卓で心とからだの栄養補給。毎月19日は「食育の日」です。
・魚には骨があります。注意して食べましょう。
・給食はよくかんで食べましょう。
・食器は大切に使いましょう。

【献立・食品に関するお問い合わせ先】千鳥学校給食センター ☎ 382-2762