

1月よていこんだてひょう(小学校)



令和8年

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)



日	曜日	献立名			おもなざいりょうとはたらき						えいようか		
					からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる						
		主食	牛乳	おかず	にく さかな たまご まめ だいすけいひん あぶらあげ みそ	にゅう にゅうせいいひん かいそう こさかな	りょくおしょく やさい	そのほかのやさい くだもの きのこ	こめ パン めん さとう いもるい ゆし しゅじつ	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	えんぶん (g)	
7	水	ごはん	○	いりたまご やさしいり東の匠SPFぶたそぼろ なめこじる やきプリンタルト	ぶたにく たまご あぶらあげ とうふ、みそ	ぎゅうにゅう ほうれんそう	にんじん わかめ	なめこ ながねぎ	こめ さとう タルト		775	29.0	21.1
8	木	ごはん	○	東の匠SPFぶたにくのしうがやき いそのかおりあえ すまじる クリームもち	ぶたにく かつおぶし のり	ぎゅうにゅう ほうれんそう	にんじん	しようが キャベツ ながねぎ	こめ もち さとう かたくりこ		750	26.6	2.7
9	金	きなこあげパン	○	スコッチャッピング カレーポタージュ みかん	きなこ たまご とりにく	ぎゅうにゅう にんじん パセリ	にんじん	たまねぎ みかん	パン さとう マカロニ	あぶら	805	31.5	2.6
13	火	ごはん	○	はるまき ぶたキムチ ストロベリーカスターードタルト わかめスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん	はくさい ながねぎ たまねぎ もやし にんにく	こめ さとう こむぎこ タルト	あぶら ごま ごまあぶら	811	24.6	2.6
14	水	ごはん	○	東の匠SPFぶたにくのさいきょうみそやき ぐろいごまあえ かきたまじる ブルーベリークレープ	ぶたにく みそ とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	ながねぎ もやし しいたけ	こめ さとう かたくりこ クレープ	ごま	700	32.4	2.4
15	木	ごはん	○	いかフライ(ソース) かぶと東の匠SPFぶたにくのあまからいたため みそする	ぶたにく いか あぶらあげ とうふ、みそ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	かぶのは にんじん	かぶ だいこん	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	699	29.6	2.5
16	金	シュガートースト	○	わかどりごまてりやき グリーンサラダ(あおじそドレッシング) ミネストローネスープ	とりにく えだまめ ベーコン	ぎゅうにゅう トマト		キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	パン さとう じゃがいも	マーガリン ごま ドレッシング オリーブオイル	764	26.9	3.1
19	月	ごはん	○	ハンバーグアップルソース ポテトサラダ しおこうじのスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん	りんご たまね きゅうり コーン キャベツ	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ	681	22.3	2.1	
20	火	ごはん	○	あつやきたまご 東の匠SPFぶたにくのカレー ヨーグルトあえ	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りん にんにく しうが パン もも みかん	こめ じやがいも	カレールウ あぶら	818	34.3	2.6
21	水	ごはん (のりたまぶりかけ)	○	さけのしおやき ごもくにまめ さつまいものみそしる	さけ こうやどうふ だいすけ とうふ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さとう こんにゃく さつまいも	あぶら	706	32.9	2.7	
22	木	ごはん	■ ジョ ア	とりにくからげ(2c) キャベツのピリからみそいため しらたまじる	とりにく ぶたにく みそ なると	ジョア わかめ	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ にんにく	こめ もち かたくりこ こんにゃく	あぶら	709	29.4	2.8
23	金	まるパン	○	しろみさかなフライ(タルタルソース) スパゲッティナポリタン コーンポタージュ	しろみさかな(たら) ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン パセリ コーン	たまねぎ マッシュルーム コーン	パン スパゲッティ タルタルソース	あぶら	738	25.6	2.9	
26	月	ごはん	○	チーズかまぼこ 志澤豚のかくに ワンタンスープ	かまぼこ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	ながねぎ しうが もやし	こめ こむぎこ さとう	ごまあぶら	869	36.7	3.2
27	火	ごはん	○	ほうれんそうグラタン 志澤豚のグラウンドチュー ボイルやさい(イタリアンドレッシング)	ぶたにく	ぎゅうにゅう トマト	ほうれんそう にんじん マッシュルーム キャベツ	たまねぎ マッシュルーム もやし	こめ マカロニ ドレッシング	ハヤシルウ 755	31.8	2.2	
28	水	ごはん <香取地区統一献立>	○	志澤豚のトンテキ ヨーグルト れんこんとひじきのサラダ かとりのめぐみまんてんじる	ぶたにく とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき かぶのは ヨーグルト	にんじん かぶのは きゅうり	にんにく コーン かぶのは きゅうり キャベツ れんこん ながねぎ	こめ さとう こむぎこ さつまいも	ドレッシング	783	28.5	2.3
29	木	ラーメン	○	ショーロンポー(2c) ささみにくらいかいそうサラダ みそラーメンスープ	とりささみにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	キャベツ ながねぎ きゅうり もやし にんにく たまねぎ	ちゅうかめん こむぎこ	ドレッシング あぶら	622	26.4	3.5
30	金	テーブルロール	○	志澤豚のてづくりトンカツ(ソース) ABCたまごスープ 東庄のフルティカトマト	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん トマト	ほうれんそう たまねぎ	パン こむぎこ マカロニ	あぶら	738	29.8	2.1	

※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。

千葉県養豚推進協議会様より

「東の匠SPF豚」をいただきました。

東庄町にある12の農場で育てられた「東の匠SPF豚」です。飼育環境、母豚、えさを厳しく管理して、特定の悪い病原体を持っていない安心安全で質の良い豚肉です。こうした取り組みが評価され、農林水産大臣賞を受賞しています。

7日～20日の給食で使います。感謝の気持ちをこめて食べましょう。

有限会社ブライトピック千葉様より千葉県産豚肉

「志澤豚一米仕上げー」をいただきました。

東庄町、香取市、旭市、銚子市に農場があり、その地域のお米を食べて育った豚肉です。飼料米を食べた豚の堆肥を、飼料米を作る肥料として使う循環型農業を行っています。

26日～30日の給食で使います。感謝の気持ちをこめて食べましょう。

今月の平均値 748 29.3 2.6

基準値 650 27.6 2.0