
































日 に ち	お ほ し の 日	ぎ やう に やう	こんだてめい		あか	みどり	さいろ	エ ネ ル ギ ー (kcal)	たんぱくしつ(g)	
			ごはん パン めん	おかず デザート	ちやにくになる	からだのちょうしを ととのえる	ねつやちから になる		ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)
10 金			なめしごはん	とりにくとだいずのごもくに ぞうにじる みかん	ぎゅうにゅう だいず こんぶ とりにく さつまあげ	こんにやく にんじん ごぼう ほうれんそう ねぎ だいこん みかん	こめ サラダあぶら さとう しらたまもち	637	25.1 17.9 2.1	
14 火			ぶたにくとにらの あんかけごはん	はるまき はくさいのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	にんじん はくさい こまつな にら にんにく たけのこ しいたけ もやし	こめ サラダあぶら さとう だいずあぶら でんばん ごまあぶら	632	22.1 24.3 2.2	
15 水			いわしのかばやきどん	もやしのごまあえ こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう いわし	こんにやく たまねぎ だいこん にんじん ねぎ しょうが もやし こまつな えのきたけ	こめ だいずあぶら さとう ごま さつまいも	626	24.3 21.4 2.4	
16 木			ツナとベーコンの スパゲティ	ようふうかきたまスープ ヨーグルトレーズン	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ベーコン たまご	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム えのきたけ こまつな とうもろこし	スパゲティ サラダあぶら でんばん ヨーグルトレーズン	602	23.5 24.6 2.1	
17 金			ごはん	ぶたにくとやさいの ちゅうかみそいため ほうれんそうとブロッコリーの たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく たまご	しょうが チンゲンサイ キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー	こめ サラダあぶら でんばん さとう ワンタンのかわ	594	23.0 20.8 1.7	
20 月			しょくぱん チョコレートソース	デミグラスソースハンバーグ ジャーマンポテト ABCスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ウインナー とりにく	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし にんじん こまつな	パン チョコレートソース サラダあぶら さとう じゃがいも マカロニ	698	25.9 29.9 2.4	
21 火			すきやきふう たきこみごはん	タラのみそマヨネーズやき なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たら チーズ わかめ とうふ	にんじん ごぼう こんにやく えのきたけ だいこん こまつな ねぎ なめこ	こめ さとう マヨネーズ	591	27.8 20.5 2.3	
22 水			みそラーメン	あつあげのちゅうかに フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく	にんにく しょうが はくさい もやし ねぎ チンゲンサイ にんじん たまねぎ しいたけ みかん パイン	ちゅうかめん サラダあぶら さとう ゼリー	612	25.1 20.5 2.4	
23 木			チキンライス	ふゆやさいのポトフ かぼちゃマフィン	ぎゅうにゅう とりにく つくね	たまねぎ にんじん ビーマン パプリカ とうもろこし かぶ はくさい ブロッコリー	こめ サラダあぶら じゃがいも マフィン	645	19.9 20.1 1.4	
24 金			キムたく チャーハン 給食発祥メニュー	しゅうまい ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい なた	ねぎ しょうが キムチ たくあん にんじん もやし はくさい こまつな	こめ サラダあぶら ごまあぶら ワンタンのかわ	629	23.4 21.6 2.1	
27 月			きなこあげパン 給食発祥メニュー	やきビーフン ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とりにく たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら しいたけ キャベツ しめじ こまつな ねぎ	パン だいずあぶら さとう ビーフン サラダあぶら ごまあぶら でんばん	635	24.4 24.6 2.3	
28 火			のざわな チャーハン 姉妹都市メニュー	さんぞくやき すましじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ こんぶ	のざわな にんじん ねぎ しょうが にんにく えのきたけ だいこん こまつな	こめ サラダあぶら でんばん だいずあぶら さといも	611	23.3 23.0 2.2	
29 水			ポー カレーライス 読み語りメニュー	ツナサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ スキミミルク ツナ ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	こめ サラダあぶら じゃがいも マカロニ	707	24.4 21.3 2.5	
30 木			ごはん 姉妹都市メニュー	つくねとやさいのもの ひつつみ りんご	ぎゅうにゅう つくね とりにく	だいこん にんじん れんこん こんにやく しいたけ ごぼう さやいんげん ねぎ しめじ りんご	こめ さとう すいとん	591	21.6 14.0 1.9	
31 金			こぎつねごはん	ちくわのいそべあげ だいこんととうふのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ あおのり とうふ わかめ	にんじん だいこん ねぎ えのきたけ こまつな こんにやく	こめ さとう こむぎこ だいずあぶら	622	23.1 21.3 2.1	
●給食で使用する食材の主な予定産地 たまねぎ(北海道) じゃがいも(北海道または長崎) にんじん(千葉) ねぎ(千葉) キャベツ(千葉) かぶ(千葉) もやし(栃木) だいこん(千葉) ごぼう(青森) れんこん(茨城) こまつな(千葉) チンゲンサイ(茨城) はくさい(茨城) ビーマン(茨城) パプリカ(韓国) にら(茨城) ほうれんそう(千葉) えのき(長野) しめじ(長野) しいたけ(長野) にんにく(青森) しょうが(高知) みかん(愛媛または長崎) 牛乳(千葉) 米(千葉) 材料の都合により献立の一部を変更することもあります。ご了承ください。						【給食費について】 連続して5日以上欠席(休日を除く)が わかっており、且つ、保護者からの申し出が あった場合、申請後の3日後(休日を除く) から給食を停止し給食費を減額することがで きます。早めに担任までお申し出ください。		今月の 平均栄養価	629	23.8 21.8 2.2
								学校給食 摂取基準	650	21~32.5 21.6 2.00





1月24日から30日は
全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正
しい知識と望ましい食習慣を身につける
ために重要な役割を果たしています。
全国学校給食週間は、このような学校
給食の意義や役割についての理解を深め
て、関心を高めるための1週間です。

大切な食事の
あいさつ

いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」・
にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するために
かかわった人々への感謝の気持ちが込められています。



◎1月の献立について
1/17(金) 児童考案メニュー【ほうれんそうとブロッコリーのたまごスープ】地域の特産品であるほうれんそうを使うメニューとして、昨年の5年生が考案しました！
ほうれんそう、ブロッコリー、ワンタンの皮などの具材がたっぷり入った、栄養満点で満足感のあるスープです。
1/24(金) 給食発祥メニュー【キムたくチャーハン】長野県塩尻市の中学校の栄養士が考案した家庭料理「キムたくごはん」が由来となっているメニューです！
1/27(月) 給食発祥メニュー【あげぱん】昭和27年頃に東京都大田区の小学校に勤務していた調理師が、学校を欠席した子どもに揚げパンを作り届けたことが始まりといわれています。
1/28(火) 姉妹都市メニュー【のざわなチャーハン さんぞくやき】どちらも流山市の姉妹都市である長野県信濃町にちなんだメニューです！長野県の郷土料理である野沢菜漬を使って
チャーハンを作ります。山賊焼きとは、鶏肉をにんにくしょうゆだれに漬け込み片栗粉をまぶして揚げる長野県の郷土料理です。
1/29(水) 読み語りコラボメニュー【カレーライス】この日の読み語りは全学年カレーライスにまつわる絵本を予定しています！
1/30(木) 姉妹都市メニュー【ひつつみ】流山市の姉妹都市である岩手県北上市にちなんだメニューです！鶏肉やごぼう、人参などを入れた出汁に、小麦粉に水を加えてこねたものを
平たくちぎって入れて煮込む岩手県の郷土料理です。手でちぎって煮ることから、「ひつつみ」と呼ばれています。