



◎ぎゅうにゅう（あかのなかまのたべもの）は毎日つきます。

全18回

令和6年度
千葉市立幕張東小学校

日付		こんだてめい	主にかからだの 熱や力になるもの (きいろのなかま)		主にかからだの血や 肉や骨になるもの (あかのなかま)		主にかからだの調子を ととのえるもの (みどりのなかま)		調味料		エネルギーCal たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	こんだて ひとくちメモ						
7	火	なめしごはん	こめ	ごま	さとう	かつおぶし	ひろしまな	きょうな	だいこんは	しお	626 28.3 21.1 3.1	あけましておめで とうございませう。 一年の初めの給食 です。クラスのみ なさんと楽しく食 べてくださいな。						
		いりどりに	さとう	こんにゃく	さといも	とりにく	ちくわ	だけのこ	にんじん	しいたけ			ごぼう	さけ	しお	みりん		
		ぶりのてりやき	でんぷん		さとう	ぶり		しょうが					さけ	しお	しょうゆ			
		くろめ	さとう			くろめ				しお								
8	水	ジャンバラヤ	こめ	あぶら	さとう		とりにく	ひよこめ	しょうが	にんにく	たまねぎ	ピーマン	クチャップ	コンソメ	こしょう	642 25.3 22.0 2.7	ジャンバラヤやア メリカ料理で、ス ペインのバエリ アが元になったとい われています。カ レー粉やチリパウ ダーが入っている ので、スパシー な味付けです。	
		ハンバーグきのこソースがけ	さとう		あぶら	でんぷん	ぶたにく	とりにく	たまねぎ	しめじ	マッシュルーム	クチャップ		しお				デミグラスソース
		ABCスープ	マカロニ		じゃがいも	あぶら	とりにく		こまつな	たまねぎ	にんじん	とうもろこし	さけ	しお	こしょう			コンソメ
		バナナ						バナナ										
9	木	ビスキーパン	マーガリン	こむぎこ	こめこ	だっしふんにゅう		ぎゅうにゅう		しお	イースト	664 23.6 26.8 3.2	ビスキーパンは クッキー生地を コッペパンの上に のせて焼いたパン です。アーモンド の粉末が入ってい るので、サクサク とした食感になり ます。					
		コーンシチュー	じゃがいも	バター	こむぎこ	とりにく	だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	とうもろこし			しお	こしょう	コンソメ	チキンブイヨン	
		オニオンドレッシングあえ	あぶら					キャベツ	ブロッコリー	にんじん	とうもろこし			たまねぎ	しお	す	しょうゆ	みりん
10	金	ごはん	こめ									645 23.1 14.7 1.5	1月11日は餅つき です。餅つきはお正 月にお供えたおも ちを下げ、おもちを 木づちや手で割っ てお汁粉やお雑煮に 入れて食べる行事で す。					
		にんじんそぼろ	あぶら	さとう	ごま	とりにく		にんじん	しょうが	えだまめ	みりん			さけ	しょうゆ	わふうだし		
		だいこんとぶたにくの やわらかに	あぶら		さといも	こんにゃく	ぶたにく	だいこん	にんじん	グリーンピース	しょうゆ			みりん	わふうだし			
		ぜんざい	もちこめ	こんにゃくこ	でんぷん	さとう	あずき				しお							
14	火	ごはん	こめ									589 27.7 15.4 2.0	千葉県のはりは 市川市、船橋 市、木更津市、 富津市で養殖さ れています。千 葉県のはりは香 りが良く、味も おいしいといわ れています。					
		ちばけんさんやきのり					のり											
		すきやきふう	しらたき	じゃがいも	さとう	ぶたにく	とうふ	にんじん	ねぎ	はくさい	しょうゆ			さけ	みりん			
		ぶたキムチいため	あぶら		みずあめ	ぶたにく		たまねぎ	はくさい	にら	だいこん			ちゅうかだし	しお			
		バナナ						にんじん	にんにく		オイスターソース			しょうゆ				
15	水	あまなっとうパン	マーガリン	こむぎこ	こめこ	だっしふんにゅう				しお	イースト	650 21.9 23.6 2.1	今回はとうふが 入った和風のグ ラタンです。ふ つうのグラタン はコンソメなど で味付けしまし ますが、今回はみ ず味にしました。					
		とうふのみそグラタン	じゃがいも	こむぎこ	マーガリン	とうふ	レンズまめ	とうにゅう	こまつな	たまねぎ	にんじん			みそ	こしょう	ワイン		
		ひじきとコーンのマリネ	さとう			ひじき		とうもろこし			しお			しょうゆ	す			
		パインアップル						パインアップル										
16	木	ビビンバ	ごはん	こめ								613 29.9 16.3 2.4	ビビンバは韓国 の料理です。ビビ ンバの「ビビン」は 混ぜる、「バ」は ご飯という意味で す。					
		ぐ	あぶら	さとう	ごま	ぶたにく	だいず	にんにく	にんじん	こまつな	さけ			トウバンジャン	しょうゆ			
		トックいりわかめスープ	トック		あぶら	わかめ	ぶたにく	ねぎ	にんじん	しめじ	しょうゆ			しお	さけ			
		ヨーグルト	さとう			だっしふんにゅう				ゼラチン	かんてん							
17	金	カツカレー	ごはん	こめ								655 27.7 19.3 2.0	もうすぐ球技大会 です。幕張東小が 大会で勝てるよう に、カツ（豚づ） カレーにしまし た。選手を応援す る気持ちで食べま しょう。					
		チキンカツ	こむぎこ	パンこ	あぶら	とりにく					しお			こしょう				
		ひきにくカレー	あぶら	じゃがいも		ぶたにく	だいず	にんにく	しょうが	たまねぎ	にんじん			カレー	ワイン	コンソメ		
		きのこのさっぱりあえ	あぶら	さとう				えのきだけ	しめじ	きゅうり	ブロッコリー			す	しょうゆ	しお		
20	月	シャキシャキそぼろどん	ごはん	こめ								632 22.1 18.3 1.9	切干大根は大根を 細長く切り、乾燥 させた食品です。 乾燥させることで 生の大根よりも栄 養が増加し、カル シウムは2.3倍、 鉄分は3.2倍に増 えます。					
		ぐ	あぶら	さとう	でんぷん	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	きりぼしだいこん	さけ			みりん	しょうゆ			
		だいがくいも	さつまいも		あぶら	さとう					しょうゆ			みりん				
		とうにゅうみそしる					とうにゅう	あぶらあげ	はくさい	にんじん	ねぎ			しめじ	だしじる	みそ		





日付		こんだてめい	主にからだの熱や力になるもの (ぎいのなかま)		主にからだの血や肉や骨になるもの (あかのなかま)		主にからだの調子をととのえるもの (みどりのなかま)		調味料	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	こんだてひとくちメモ
21	火	むぎごはん	こめ	むぎ						636 22.8 18.8 2.0	西洋では、「りんごが赤くなると、医者が青くなる」と言われています。りんごが健康にいいので、医者にかかる人が少なくなり困るからです。
		ハヤシライス	あぶら	じゃがいも	クリーム チーズ ぶたにく	にんにく たまねぎ グリンピース トマト	コンソメ ハヤシブレイク				
		ブロッコリーのピリからごまあえ	じゃがいも	ごま さとう		ブロッコリー にんじん とうもろこし	しょうゆ さけ トウバンジャン				
		りんご				りんご					
22	水	キャロットパン	マーガリン さとう	こむぎこ こめこ	だっしふんにゅう	にんじん		しお イースト	644 27.1 22.2 2.4	キャロットパンは千葉市産の人参を練りこんだパンです。人参の香りや味を感じながら食べましょう。	
		ちからうどん けんちんうどん	こんにゃく さといも うどん	とりにく なまあげ	にんじん ごぼう しいたけ だいこん	さけ だしじる しお					
		もちいなり	もちこ さとう でんぶ	あぶらあげ	ねぎ こまつな	しょうゆ みりん わふうだし しお					
		のりしおピーンズ	でんぶ	あぶら	だいず あおのり	ちゅうかだし しお					
23	木	さつまいもごはん	さつまいも	こめ ごま				しお	619 24.1 17.9 2.5	??クイズ?? ちくわは何からできた食材でしょうか? ①こむぎこ ②さかな ③だいず	
		ちくわのいそべあげ	こむぎこ	てんぶらこ あぶら	ちくわ あおのり						
		いしかりじる	じゃがいも	バター	さけ	にんじん はくさい しめじ えのきだけ	だしじる さけ みりん みそ				
		バナナ			バナナ						
1月24日～30日は学校給食週間です。学校給食の歴史について理解を深めましょう。											
24	金	ごはん	こめ						648 28.0 22.1 2.0	今日は千葉市産のにんじんを使用した千葉市統一献立です。すりおろし人参が入ったドレッシングや、具材たっぷりのすいとんを味わいましょう。	
		さばのうまみやき		さば			しおこうじ みりん さけ みそ				
		やさしいにんじんドレッシングあえ	あぶら さとう		キャベツ とうもろこし にんじん ブロッコリー	す しお こしょう					
		すいとんじる	こむぎこ あぶら	とりにく とうにゅう なまあげ	はくさい ごぼう にんじん きりぼしだいこん	さけ しお だしじる					
		いよかん			えのきだけ こまつな	しょうゆ					
27	月	ごはん	こめ						649 31.4 22.3 3.1	〈明治時代〉 今から130年前、学校給食が始まったころの献立です。初めての学校給食は、おにぎり、塩漬、漬物だけの簡単なものであったそうです。	
		いわしのかんろに	さとう	いわし	オレンジかじゅう しょうが ねぎ	しょうゆ さけ みりん					
		キャベツたっぷりごまとんじる	あぶら	じゃがいも ごま	ぶたにく あぶらあげ	キャベツ にんじん ねぎ えのきだけ	さけ だしじる だしこ みそ				
		きりぼしだいこんのピリからいため	あぶら さとう	ぶたにく	にんじん きりぼしだいこん えだまめ	がッ ヅ ヅ しょうゆ さけ しお					
28	火	コッパン	マーガリン さとう	こむぎこ こめこ	だっしふんにゅう			しお イースト	641 27.4 25.2 2.1	〈昭和時代〉 戦争で給食は中止されていましたが、戦争が終わりユニセフからミルク、小麦粉を支給されて学校給食が再開しました。当時の給食の主食はほぼパンでした。	
		いちごジャム	さとう	みずあめ		いちご					
		ホキのオーロラソースがけ	マヨネーズ さとう	でんぶ こむぎこ あぶら	ホキ		ケチャップ ソース				
		はくさいのクリームに	あぶら	じゃがいも バター	とりにく あさり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい	ワイン コンソメ しお				
		はっさく	こむぎこ	クリーム しろいんげんまめ		はっさく	こしょう				
29	水	ごはん	ごはん						677 31.2 22.2 2.7	〈平成〉 平成になると、給食の献立のバリエーションも増えてきました。ハムチーズ春巻きは、ハム、チーズ、ポテトを春巻きの皮に包みます。給食室で1つずつ丁寧に作ります。	
		のりのつくだに	さとう	みずあめ	のり		しょうゆ しお				
		こうやどうふとキャベツのごもくに	あぶら こんにゃく さとう でんぶ	ぶたにく こうやどうふ	しょうが にんにく にんじん キャベツ グリンピース たまねぎ	トウバンジャン わふうだし しょうゆ みりん さけ					
		ハムチーズはるまき	はるまきのかわ あぶら	じゃがいも こむぎこ	ハム チーズ						
30	木	ごはん	こめ						610 24.7 16.7 2.5	〈平成〉郷土料理 平成になると、学校給食は栄養素を充足させると共に、様々な献立を取り入れるようになりました。今回は秋田県の郷土料理である、だまこ汁です。	
		だいこんのはふりかけ	あぶら	ごま	ちりめんじゃこ	だいこんは	しょうゆ				
		ししゃもフライ	パンこ	こむぎこ	ししゃも		しお				
		だまこじる	こんにゃく さといも こめ	とりにく	にんじん だいこん たけのこ こまつな ごぼう しいたけ	しょうゆ さけ しお みりん だしじる					
		りんご				りんご					
31	金	ガーリックフランス	ライむぎ	こむぎこ あぶら	マーガリン	にんにく パセリ	しお	648 28.8 25.9 3.2	ガーリックフランスはフランスパンを切り、オリーブオイルとにんにくをぬって焼いたパンです。普段のパンよりもかみ応えがあるパンです。		
		パンネアラビアータ	あぶら	さとう マカロニ	ぶたにく だいず ベーコン チーズ	にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト パセリ	ワイン しお こしょう ケチャップ				
		キャベツとブロッコリーのあえもの	あぶら	ごま さとう		キャベツ ブロッコリー とうもろこし にんじん	す しょうゆ				
		キャンディチーズ			チーズ						

※物資の都合により、予定献立を変更する場合があります。

※1月末まで「千葉市内産コシヒカリ」を使用する予定でしたが、17日（金）からは「千葉県内産ふさこがね」を使用することになりました。

こんだてひょうクイズのこたえ 23日②さかな

幕張東小摂取基準（中学年）	
エネルギー	645 kcal
たんぱく質	26.6 g
脂質	17.9 g
塩分	1.8 g

