

家庭数で配付

令和7年 1月

千葉市立北貝塚小学校

よていこんだてひょう

★ぎゅうにゅう（あかのなかまのたべもの）は毎日つきます。 ＊中学年の栄養量です。

日付		献立名	きいろのしょくひん 主にからだの熱や力になるもの	あかのしょくひん 主にからだの血や肉や骨になるもの	みどりのしょくひん 主にからだの調子をととのえるもの	調味料 そのほか	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂肪、塩分 (g)	献立 行事など
7	火	ごはん	こめ				644kcal	【縁起の良い食べ物】 正月の料理はみんな縁起の良い食べ物ばかりです。今日はぶりの照り焼きを出しました。大きくなる度に呼び名がかわるので出世魚と呼ばれます。
		にんじんおからふりかけ	さとう、ごま、あぶら	とりにく、おから	にんじん、しょうが	しょうゆ、さけ	26.7g 21.7g	
		ぶりのてりやき	さとう	ぶり	しょうが	しょうゆ、みりん	1.5g	
		さつまいもとやさいの にもの	さつまいも さとう	ぶたにく なまあげ	だいこん、にんじん、れんこん ごぼう、さやいんげん	しょうゆ、みりん さけ		
		みかん			みかん			
8	水	ごまきなこあげパン	パン、ごま、あぶら、さとう	スキムミルク、きなこ			623kcal	【きなこ】 きなこは大豆を炒りすりつぶして作ります。黄色い粉なので、きなこと呼ばれます。
		わかめうどん	うどん	わかめ、とりにく	はくさい、にんじん、ねぎ こまつな	だしパック、しょうゆ しお、わふうだし	24.8g 23.8g	
		ひじきとえだまめの マリネ	さとう、あぶら	ひじき	えだまめ	しょうゆ、す	2.1g	
		バナナ・みかんセレクト			バナナ、みかん			
9	木	ごもくごはん	アルファールかまい、もちこめ こんにやく、さとう、あぶら	とりにく	ごぼう、にんじん、かんぴょう	しょうゆ、さけ、みりん わふうだし、しお	615kcal 30.4g	【しらたまだんご】 もち米の粉です。水を加えてこねて丸め、ゆでます。もっちりとした食感です。
		さばのピリからやき	あぶら、さとう	さとう	しょうが	しょうゆ、みりん トウバンジャン	19.7g 2.2g	
		しらたまそうに	しらたま	とりにく、かまぼこ あぶらあげ、こんぶ	だいこん、にんじん、ねぎ こまつな	だしパック、しょうゆ しお、わふうだし		
		きんときまめのあまに	さとう	きんときまめ		しょうゆ		
10	金	ごはん	こめ				614kcal	【じゃがいも】 南アメリカの中央アンデスの標高が3000メートルを超える涼しい地域が原産地です。だから北海道でたくさん取れるのです
		だいすのしぐれに	さとう	ぶたにく、だいす	しょうが	しょうゆ、みりん	28.2g	
		にくじゃが	じゃがいも、さとう、あぶら しらたき、でんぶん	なまあげ、ぶたにく うずらのたまご	たまねぎ、にんじん さやいんげん	しょうゆ、さけ わふうだし、みりん	15.7g 1.5g	
		キャベツのちゅうか ごまあえ	ごまあぶら、さとう ごま	わかめ	キャベツ、にんじん、こまつな もやし、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、す		
		いよかん			いよかん			
14	火	ごはん	こめ				679kcal	【あぶらふ】 宮城県仙台地方の郷土料理です。小麦から作る「麩」をあぶらであげてあります。煮物にするとコクが出ます。
		こまつなのふりかけ	さとう、ごま、あぶら	しらす、かつおぶし	こまつな	しょうゆ	26.1g	
		さばのスタミナやき	さとう、あぶら	さば	にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん みそ	26.7g 1.8g	
		あぶらふとじゃがいもの にもの	さとう、しらたき じゃがいも	あぶらふ	たまねぎ、にんじん さやいんげん、しいたけ	しょうゆ、みりん だしパック		
		ミニアセロラゼリー	さとう		アセロラかじゅう	かんてん		
15	水	ごはん	こめ				650kcal	【からいは味？】 「から〜い！」というのは実は味ではなく刺激だそうです。口やのどにある痛みを感じるところが作用して感じます。
		やきぎょうざ	こむぎこ、あぶら	ぶたにく	キャベツ、ながねぎ	しょうゆ	27.2g	
		マーボーとうふ	あぶら、でんぶん さとう	ぶたにく、とうふ だいす	にんじん、ねぎ、しょうが にんにく、グリーンピース	しょうゆ、ちゅうかだし トウバンジャン、みそ	19.9g 2.2g	
		はるさめあえ	はるさめ、さとう、 ごま、ごまあぶら		キャベツ、にんじん、もやし	しょうゆ、す、しお		
		いよかん			いよかん			
16	木	キャロットパン	パン	スキムミルク	にんじん		626kcal	【キャロットパン】 千葉市で作っているにんじんを混ぜ込んだパンです。もちもちするのは、米粉が入っているからです。
		キャベツのグラタン	あぶら、マカロニ パンこ、じゃがいも	とりにく、チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ みずにトマト	トマトケチャップ しお、こしょう	29.1g 24.8g	
		にくだんごいり やさいスープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく しろいんげんまめ	はくさい、にんじん、もやし こまつな、ねぎ	チキンブイオン、しお しょうゆ、さけ	2.4g	
		カレービーンズ	あぶら、でんぶん	だいす		カレーこ、しお		
17	金	きのこごはん	アルファールかまい、もちこめ こんにやく、さとう、あぶら	とりにく、あぶらあげ	ぶなしめじ、しめじ、しいたけ にんじん、	しょうゆ、さけ、みりん わふうだし、しお	624kcal 28.1g	【ごまきなこもち】 白玉粉を加えた団子に、黄な粉とゴマで団付けしました。のどに詰まらせないようによく噛んでいただきます。
		ししゃものいそべあげ	あぶら、でんぶん	ししゃも、あおのり			24.8g	
		こんさいごまじる	じゃがいも、こんにやく ごま、さといも	ぶたにく、とうふ	だいこん、にんじん、ごぼう ながねぎ、れんこん	だしパック みそ、さけ	2.7g	
		ごまきなこもち	もち、ごま、さとう	きなこ				
20	月	ごましおごはん	ごはん、ごま			しお	648kcal	【いわし】 千葉県沖の海は黒潮、親潮がぶつかりたくさんプランクトンが集まるので、それを食べるいわしがおいしいのです
		いわしのかんろに	さとう	いわし	しょうが、ねぎ	しょうゆ、みりん、さけ	27.5g	
		ぶたにくとだいこんの にもの	こんにやく さとう、あぶら	ぶたにく うずらのたまご	だいこん、にんじん、こまつな ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん さけ、わふうだし	17.2g 2.4g	
		キャロットケーキ	こむぎこ、こめこ さとう	とうにゅう、おから	にんじん	ベーキングパウダー バニラエッセンス		

		献立名	きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	しょうみりょう調味料 そのほか	エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） 脂肪、塩分（g）	献立 行事など
			主にからだの熱や 力になるもの	主にからだの血や 肉や骨になるもの	主にからだの調子を ととのえるもの			
21	火	セサミトースト	パン、ごま、マーガリン、さとう	スキムミルク			659kcal	【れんこん】 千葉県の特産物の1つです。水のあるところに育ち、食べているのは茎の部分です。
		ミネストローネ	マカロニ じゃがいも	とりにく、だいず チーズ	トマトみずに、たまねぎ、かぶ にんじん、とうもろこし、パセリ	トマトケチャップ、 しお、こしょう、コンソメ	23.9g 26.0g	
		ひじきとれんこんのしゃ きしゃきあえ	さとう、ごま	ひじき	れんこん、にんじん キャベツ、もやし	しょうゆ、す	2.7g	
		パイン・りんごセレクト			パインアップル、りんご			
22	水	ごはん	こめ				633kcal	【球技大会応援献立】 球技大会応援メニューです。6年生のみなさん、たくさん練習の成果が出せるといいですね。
		てづくりとんかつ	こむぎこ、パンこ、あぶら	ぶたにく		しお、こしょう	32.7g	
		カレールウ	じゃがいも、こむぎこ あぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん しょうが、にんにく	しお、こしょう、カレーこ チキンスープ、ソース カレールウ、チャツネ	18.4g 2.6g	
		ブロッコリーとわかめの ごまあえ	さとう、あぶら ごま	わかめ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん えのきだけ、とうもろこし	しょうゆ、す		
		みかん			みかん			
23	木	わかめごはん	こめ、ごま	わかめ		しお	647kcal	【揚げ出し豆腐】 豆腐を大きなかたまりで食べる料理です。でんぷんをつけて油で揚げました。「野菜のあんかけ」がしみておいしくいただけます。
		あげだしとうふの あんかけ	でんぷん あぶら	とうふ	たまねぎ、にんじん、 しいたけ、しょうが	しょうゆ、みりん わふうだし	29.6g 20.2g	
		こまつなとエリンギの カレーいため	じゃがいも あぶら	ベーコン	エリンギ、こまつな、たまねぎ にんじん、とうもろこし	カレーこ、コンソメ こしょう、さけ、しお	1.8g	
		だいがくいも	さつまいも、さとう あぶら、くろごま			しょうゆ、みりん		
24	金	ごはん	こめ				633kcal	【学校給食週間】 毎年1月24日～30日は全国学校給食週間です。第2次世界大戦後、外国からの支援で給食が再開されました。
		やきのり		のり			32.7g	
		さけのしょうゆやき	にゅうなしマーガリン	さけ		しょうゆ	17.5g 2.5g	
		さつまじる	さつまいも さといも	とうふ、ぶたにく	だいこん、にんじん、ねぎ、 ごぼう	みそ、さけかす、だしパック		
		ごもくまめ	こんにゃく、さとう	だいず、こんぶ	ごぼう、にんじん、れんこん	しょうゆ、みりん、だし		
27	月	ごはん	こめ				693kcal	【千葉県の人参】 千葉県の人参は甘くておいしいです。人参のビタミンAは目、鼻、喉の奥の粘膜を強くして、細菌やウイルスを防ぐので風邪などがひきにくくなります。
		にんじんそぼろ	さとう、ごま	とりにく、だいず	ごぼう、しょうが	しょうゆ、さけ	29.9g 24.3g	
		チキンチキンごぼう	でんぷん、あぶら さとう、ごま	とりにく	ごぼう、しょうが	しょうゆ、さけ みりん	1.9g	
		とうふとみずなの スープ	でんぷん	とうふ、ベーコン たまご、わかめ	たまねぎ、みずな	ちゅうかだし、しお こしょう、しょうゆ		
		いよかん			いよかん			
28	火	テーブルロール	パン	スキムミルク			639kcal	【パンから始まった】 第2次世界大戦後、食べ物がなくておなかをすかしていた日本の子供たちに、外国から小麦粉、スキムミルク、缶詰などが届けられました。それを使用して給食が始まりました。
		ビーンズスパゲティ	スパゲティ、あぶら	ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん みずにトマト、ピーマン	しお、こしょう、ソース ワイン、ようふうだし トマトケチャップ	27.2g 23.8g	
		こまつなとこんにゃくの あえもの	こんにゃく、ごま さとう、あぶら		こまつな、にんじん、もやし	しょうゆ、す ちゅうかだし	2.6g	
		あげじゃがいもとだ いずのごまがらめ	じゃがいも、あぶら でんぷん、さとう、ごま	だいず、にぼし		しょうゆ		
29	水	ごはん	こめ				653kcal	【すいとん】 小麦粉で作る料理はたくさんありますが、水でこねて作るすいとんは汁物やなべに入れて、ご飯の代わりに食べることが多いです。
		さばのうまみやき	こむぎこ、あぶら	ぶたにく	たまねぎ、しょうが	しょうゆ、しお	28.6g	
		やさしいのにんじん ドレッシングあえ	こめあぶら、さとう		キャベツ、ブロッコリー とうもろこし、にんじん	しお、こしょう、す	23.4g 2.0g	
		すいとんじる	こむぎこ、あぶら	とうにゅう、とりにく なまあげ	きりぼしだいこん、にんじん、ごぼう はくさい、えのきだけ、こまつな	だしパック しょうゆ、しお		
		いよかん			いよかん			
30	木	ジャンバラヤ	アルファーかまい、 もちごめ、あぶら	とりにく、ウィンナー	たまねぎ、にんじん、ピーマン にんにく、しょうが	しお、こしょう、カレーこ トマトケチャップ、ようふう だし、ジャンバラヤミックス	623kcal 29.2g	【鰯もいろいろ】 日本の近くで取れる鰯は大きいもので30mくらい、素揚げや南蛮漬にする小鰯、沖のほうにすむ大型の鰯など、大きさはいろいろです。料理により大きさを選びます。
		てづくりあじフライ	こむぎこ、パンこ あぶら	あじ		しお、こしょう ソース	21.4g 2.4g	
		ABCミルクスープ	マカロニ、じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ キャベツ	チキンスープ、しお コンソメ、しょうゆ		
		いよかん			いよかん			
31	金	のりごはん	こめ、ごま	のり		しょうゆ、みりん	621kcal	【のりの栽培】 1～2月は海苔の収穫に時期です。のりは半年くらいかけて海で育てます。千葉県では木更津市、富津市などで養殖します。
		とりにくの トマトソースに	でんぷん、じゃがいも あぶら、さとう	とりにく、だいず	しょうが	トマトケチャップ、 しょうゆ、	30.0g 15.5g	
		しょうがけんちんじる	さといも こんにゃく	とりにく、とうふ	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ こまつな、しいたけ、しょうが	だしパック、しお しょうゆ	2.0g	
		やきりんご	さとう		りんご	シナモン		

※物資の都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

給食で使った主な食材の産地

(12月1日～12月20日)

食品名	産地	食品名	産地		産地
米・牛乳	千葉県・北海道	さつまいも	千葉県	れんこん	千葉県
鶏肉	北海道・宮崎県	にんじん	北海道・千葉県	ながねぎ	千葉県
豚肉	千葉県・北海道	たまねぎ	北海道	もやし	栃木県
ごぼう	青森県	キャベツ	神奈川県・千葉県	しめじ	長野県
じゃがいも	北海道	こまつな	千葉県	柿	和歌山県
さといも	埼玉県・千葉県	はくさい	茨城県	みかん	愛媛県
パン	北海道・埼玉県・茨城県・群馬県・千葉県			りんご	青森県