



令和8年 1月分 こんだて表(パート1)



戸田市立新曽北小学校

日 曜日	料理の 種類	こん立名	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			力や熱になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
13 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			595	29.9
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	まつかぜやき	こめパンこ かたくりこ さとう	とりにく ぶたにく とうふ みそ あおのり	たまねぎ しょうが ねぎ	醤油		
	ふくさい	こんぶのいために	さとう あぶら	こんぶ あぶらあげ	にんじん こんにゃく	醤油 みりん 酒		
	しるもの	おそうに	もち	とりにく	にんじん だいこん こまつな しいたけ	かつおだし 醤油 塩		
14 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			605	27.2
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	ぶりのガーリックソテー	あぶら マーガリン	ぶり 	にんにく れもんかじゅう パセリ	塩 醤油		
	ふくさい	ジャーマンポテトサラダ	じゃがいも あぶら	ベーコン	にんじん えだまめ とうもろこし	塩 こしょう 醤油		
	しるもの	ブロッコリーとキャベツのスープ		ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが ブロッコリー かぶ	鶏ガラだし 醤油 みりん 塩		
15 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			587	26.8
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	ユーリンチー	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	しょうが ねぎ	醤油 酢		
	ふくさい	ピリからきゅうり			きゅうり こんにゃく	キムチの素 塩 醤油		
	しるもの	チンゲンサイのスープ	あぶら	ぶたにく	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	鶏ガラだし 豚骨だし 塩 こしょう 醤油 酒		
16 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			624	22.6
	しゅしよく	きなこあげパン	こむぎこ さとう マーガリン あぶら	きなこ		塩 イースト		
	ふくさい	こまつなサラダ	さとう ごまあぶら		こまつな もやし にんじん とうもろこし	塩 醤油 酢		
	しるもの	ABCスープ	さとう こむぎこ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん とまとかん はくさい	鶏ガラだし 赤ワイン 塩 こしょう トマトクチャップ		
	デザート	れいとうマンゴー			マンゴー			
19 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			674	25.4
	しゅしよく & しるもの	みそラーメン	こむぎこ ごまあぶら あぶら	ぶたにく みそ	にんにく しょうが にら ねぎ キャベツ にんじん とうもろこし しいたけ メンマ	鶏ガラだし 豚骨だし 豆板醤 酒 塩 醤油 こしょう		
	しゅさい	はるまき	こむぎこ かたくりこ さとう あぶら	ぶたにく	たけのこ キャベツ ねぎ しょうが	オイスターソース 醤油 塩 チキンエキス調味料 こしょう		
	ふくさい	わかめときゅうりのちゅうかサラダ	さとう ごまあぶら	わかめ	きゅうり	塩 酢 醤油		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
20 (火)	しゅしよく	ごはん	こめ				558	22.1
	しゅさい	ぶたにくのてりやき	さとう かたくりこ	ぶたにく	しょうが	塩 醤油 こしょう みりん		
	ふくさい	ほうれんそうとまいたけのあえもの	さとう		ほうれんそう まいたけ にんじん	醤油 みりん		
	しるもの	のっぺいじる	さといも かたくりこ	なまあげ	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	かつおだし 醤油 塩		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
21 (水)	しゅしよく	ベッパライス	こめ げんまい マーガリン あぶら	ぶたにく	とうもろこし ねぎ にんにく	塩 醤油 こしょう	557	26.9
	しゅさい	ローストチキン	さとう はちみつ	とりにく	にんにく しょうが	塩 こしょう 醤油 白ワイン		
	ふくさい	ブロッコリーサラダ	さとう あぶら		ブロッコリー カリフラワー にんじん	塩 こしょう 酢 辛子乾		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
22 (木)	しゅしよく	ごはん	こめ				562	25.6
	しゅさい	さわらのあまみそやき	さとう あぶら	さわら みそ 		醤油		
	ふくさい	おろしあえ	さとう		だいこん こまつな もやし にんじん	醤油		
	しるもの	きりたんぼじる	きりたんぼ 	とりにく	はくさい だいこん にんじん こぼう まいたけ せり ねぎ	かつおだし 昆布だし 醤油 みりん 塩		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
23 (金)	しゅしよく & しゅさい	のりチャーハン	こめ げんまい あぶら	ぶたにく のり	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たまねぎ	鶏ガラだし 醤油 オイスターソース 塩 こしょう	664	28.5
	ふくさい	バンバンジーサラダ	ごま ごまあぶら さとう	とりにく みそ	キャベツ きゅうり にんにく	醤油 酢 豆板醤		
	しるもの	ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	とりにく	たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ ねぎ	鶏ガラだし 醤油 塩 こしょう 酒		
	デザート	ブルーベリータルト	こめこ さとう みずあめ ショートニング あぶら	とうにゅう だいずこ	ブルーベリーかじゅう			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

◆24日(月)から30日(金)までの献立は裏面にあります。



令和8年 1月分 こんだて表(パート2)



戸田市立新曽北小学校

日 曜 日	料理の 種 類	こん立名	食 品 名				エネルギー	たんぱく質				
			力や熱になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他	(kcal)	(g)				
全国学校給食週間（1/24～1/30） お家でも給食について話してみてね！												
24 (月)	のみもの	オレンジジュース			オレンジかじゅう		631	22.6				
	しゅしよく	ごはん	こめ									
	しゅさい	チキンのパンこやき	こめこ マヨネーズ こめパンこ はちみつ	とりにく	パセリ	塩 こしょう 中濃ソース 粒マスタード						
	ふくさい	バリバリポテトサラダ	じゃがいも あぶら はちみつ		にんじん キャベツ	塩 酢 辛子粉						
	しるもの	オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム	鶏がらだし コンソメ 塩 こしょう						
27 (火)	タイムスリップ給食第1弾！ 日本の学校給食の歴史は、明治22（1889）年に山形県にある私立忠愛小学校で、貧しい子供たちへのお昼ご飯を無料で提供したのが始まりとされています。当時はおにぎりや塩さけと漬物のみの給食でした。その後、日本各地で給食が作られるようになりましたが、戦争などの影響で中断されてしまいました。											
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			561	30.2				
	しゅしよく	ごはん	こめ									
	しゅさい	さけのしおやき		さけ		塩						
	ふくさい	こまつなのおかかあえ	さとう	かつおぶし	こまつな にんじん きりぼしだいこん	醤油						
	しるもの	すいとん	こめこ かたくりこ	ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん かぼちゃ ねぎ	かつおだし						
28 (水)	タイムスリップ給食第2弾！ 昭和20年代から30年代のメニューです。昭和25（1950）年、アメリカから送られてきた小麦粉を使い、パン・ミルク・おかすがそろった「完全給食」になりました。この頃はお米が貴重だったため、給食でご飯が出ることは少なかったそうです。くじらは、昭和27（1952）年頃から出されました。当時はお肉が高級品だったので、安く買えるくじらが貴重なたんぱく質源として使われ、竜田揚げなどで出されていました。											
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			575	36.6				
	しゅしよく	コッパン	こむぎこ マーガリン さとう			塩 イースト						
	そのた	いちごジャム	さとう		いちご							
	しゅさい	くじらのオーロラソースあえ	かたくりこ あぶら さとう	くじら	しょうが	トマトケチャップ ウスターソース						
	ふくさい	コールスローサラダ	あぶら マヨネーズ		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう						
	しるもの	やさいスープ		とりにく	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう	鶏がらだし 塩 こしょう 塩 醤油						
29 (木)	タイムスリップ給食第3弾！ 「ミートソーススパゲティ」が給食によく登場するようになったのは、昭和40年頃です。当時は今のパスタとは少し違い、「ソフトめん」という、袋に入ったやわらかい麺をソースにからめて食べるスタイルが定番でした。											
	のみもの	ぎゅうにゅう/ミルク	さとう	ぎゅうにゅう		コーヒー 塩	584	24.5				
	しゅしよく & しゅさい	ミートソーススパゲティ	こむぎこ あぶら									
			さとう こめこ	ぶたにく だいず	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ トマト	赤ワイン 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 醤油						
	ふくさい	ツナサラダ	あぶら さとう	ツナ	にんじん だいこん きゅうり	酢 醤油 酢 塩						
デザート	りんご			りんご								
30 (金)	タイムスリップ給食第4弾！ 昭和51（1976）年、パン中心の給食から少しずつ米飯 給食が増えてメニューもよりいっそう豊かになり、今の給食のような形になっていきました。初めはご飯を炊くための設備が整わず、月に数回しか食べられませんでした。米飯 給食は子供たちに大好評でした。											
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			638	24.1				
	しゅしよく & しゅさい	ポークカレー	こめ げんまい									
			じゃがいも こめこ あぶら	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	鶏がらだし 赤ワイン ハイリーフ ウスターソース 中濃ソース トマトケチャップ 醤油 カレー粉 カラムマサラ 塩 こしょう						
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら	わかめ くきわかめ あかまふのり しろしきのり	きゅうり とうもろこし	醤油 酢						
デザート	しらぬい			しらぬい								
※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。 マヨネーズは「卵抜き」、マーガリンは「乳成分抜き」のものを使用しています。 アレルギー等で知りたい食品がありましたら、学校の栄養教諭まで御相談ください。 ※材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますので御了承ください。 ※栄養価は8訂成分表で計算しています。							栄 養 素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	食塩相当量 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均値								601	26.6	2.2	78.2	2.2
基準値								650	21～ 33	14～ 22	80～ 110	2.0

