

令和8年 1月

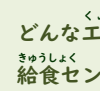
よていこんだてひょう

館山市学校給食センター

に よう ち	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき				えいよりょう				ス プ ー ン	
		力や体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子をよくする (みどり)		エネルギー (kcal)	たんぱくし (g)	し (g)	しょくえん (g)		
8	木	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうやき おひたし おそくに だいだいのババロア	こめ もち ババロア	ぎゅうにゅう あかうお とりにく かつおぶし みそ	にんじん だいこん もやし ほうれんそう えのきたけ しいたけ だいこんば	幼 小 中	501 615 777	23.4 27.9 33.4	12.3 13.1 14.1	1.4 1.7 2.1	
9	金	ごはん ぎゅうにゅう はるまき えだまめサラダ なのはなのたまごスープ	こめ こむぎこ あぶら ドレッシング かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン たまご わかめ	えだまめ カリフラワー なばな レタス とうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ	幼 小 中	537 687 838	16.3 19.5 22.9	23.6 29.0 32.4	1.4 1.7 2.1	
13	火	ごはん ぎゅうにゅう さばカレーやき なまあげのちゅうかに なっとう	こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう さば なまあげ ぶたにく なっとう	にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ しいたけ こまつな	幼 小 中	586 710 884	27.9 32.3 38.0	26.7 30.6 35.7	1.2 1.4 1.8	
14	水	せわりコッペパン ぎゅうにゅう ウインナーケチャップかけ ブロッコリーサラダ さつまいもシチュー	パン ルウ ドレッシング あぶら パター さとう さつまいも なまクリーム	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	ブロッコリー しめじ にんじん たまねぎ とうもろこし	幼 小 中	610 705 907	23.6 26.7 33.3	28.1 31.2 39.1	2.7 3.3 4.3	○
15	木	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき れんこんのきんぴら みそしる ヨーグルト	こめ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく みそ わかめ あぶらあげ ヨーグルト	れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ	幼 小 中	513 627 788	25.6 30.8 37.2	14.6 16.1 18.6	2.0 2.5 3.1	
16	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき すのもの ほうとう りんご	こめ ほうとう かたくりこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく みそ ちりめんじゃこ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ ねぎ こまつな りんご	幼 小 中	539 639 828	24.0 26.8 33.8	19.0 19.9 24.2	1.9 2.3 3.0	
19	月	ごはん ぎゅうにゅう ミルメーク (コーヒー) さんまのみりんぼし つぼづけ さといもとやさいのそぼろに	こめ さとう かたくりこ あぶら さといも ミルメーク	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく なまあげ	にんじん だいこん たけのこ しいたけ つぼづけ こんにやく えだまめ	幼 小 中	539 638 818	21.9 24.6 30.7	19.2 20.3 24.4	2.0 2.2 2.8	
20	火	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ (1・2・2) ナムル マーボー豆腐	こめ ごまあぶら ドレッシング さとう こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こまつな にんじん にら たまねぎ たけのこ もやし にんにく しょうが	幼 小 中	495 651 812	20.0 25.4 30.2	18.0 22.1 25.3	1.6 2.2 2.6	○
21	水	わかめごはん ぎゅうにゅう ヨーグルト コーンクリームコロッケ (とうにゅう) きゅうりとツナのサラダ にらとたまごのとうろろスープ	こめ パンこ あぶら ドレッシング ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト まぐろ なると わかめ たまご とうふ とりにく	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ にら とうもろこし	幼 小 中	534 635 838	20.8 24.0 29.7	17.8 19.6 23.6	1.5 1.7 2.1	
22	木	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグきのこソースかけ とんじる なばなとブロッコリーのソテー りんご	こめ あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー みそ	たまねぎ マッシュルーム えのきたけ なばな ブロッコリー もやし ねぎ にんじん れんこん だいこん とうもろこし りんご	幼 小 中	567 670 864	24.2 27.1 34.0	21.0 22.2 26.7	2.4 2.8 3.6	
23	金	たんばささやまぐろまめパン ぎゅうにゅう チーズオムレツ ほうれんそうソテー かんベレタスのミネストローネ	パン マカロニ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく パーコン チーズ くろまめ	ほうれんそう キャベツ トマト エリンギ にんじん にんにく レタス たまねぎ セロリ パセリ	幼 小 中	546 636 834	20.4 23.2 29.3	22.7 25.2 32.2	2.1 2.5 3.4	○
26	月	ごはん ぎゅうにゅう うましおねぎまんじゅう (1・2・2) こまつなのごまあえ のっぺいじる	こめ こむぎこ さとう あぶら ごま さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	こまつな キャベツ もやし にんじん ねぎ だいこん しいたけ	幼 小 中	455 594 742	19.2 24.6 29.1	14.1 16.6 18.6	1.6 2.1 2.5	
27	火	ごはん ぎゅうにゅう さけのムニエル ポテトサラダ なばなのとんじる	こめ こむぎこ さといも さとう かたくりこ あぶら じゃがいも パター マヨネーズ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	にんじん とうもろこし ねぎ なばな きゅうり こんにやく だいこん パセリ レモン	幼 小 中	543 646 815	24.8 27.6 33.8	21.9 23.5 26.2	1.9 2.1 2.6	
28	水	うすまきパン ぎゅうにゅう にくだんご (1・2・2) たてやまきくらげのいためもの ポトフ アセロラミルクゼリー	パン あぶら ごまあぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	きくらげ にんじん もやし とうもろこし ほうれんそう たまねぎ だいこん パセリ	幼 小 中	507 628 758	19.7 24.6 29.6	18.1 22.3 25.4	2.1 2.8 3.4	
29	木	ごはん ぎゅうにゅう パリッシュ とりのからあげ ごまこんぶつくだに かんベレタスとたまごのみそしる	こめ ごま かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう みそ とりにく たまご こんぶ こざかな	しょうが にんにく レタス にんじん もやし たまねぎ えのきたけ	幼 小 中	517 638 807	22.9 26.6 31.7	17.8 20.2 23.3	2.4 2.9 3.7	
30	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー れんこんサラダ ぶくじんづけ	こめ むぎ ルウ ドレッシング あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ れんこん きゅうり しょうが にんにく とうもろこし ぶくじんづけ りんご	幼 小 中	538 667 896	18.0 21.9 27.2	19.2 22.2 26.8	2.2 2.7 3.5	○
1月分の給食費の振替日は2月2日(月)です。						*都合により、献立を変更することがあります。					
						学校給食 摂取基準	幼 小 中	490 650 830	15.9~24.5 21.1~32.5 26.9~41.5	10.8~16.3 14.4~21.6 18.4~27.6	1.5未満 2.0未満 2.5未満



1月と2月には、市内の中学1年生が
家庭科の授業で考えた献立が登場します。



どんな工夫を考えたのか、
給食センターだよりで紹介しています。



1月 → 館山中学校 と 房南中学校
2月 → 第一中学校

ななめの文字は、
カミカミメニューです。



23日 丹波篠山市との給食交流

丹波篠山市では、22日に
館山市でおなじみの「かんベレタス」
を使った給食が出ます。
館山市では、丹波篠山市の「黒豆」
を使ったパンを給食に取り入れます。



★ 1月24日～30日は、
ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
全国学校給食週間★

給食はたくさんの人の手で作られて
います。感謝して食べようね。

