

令和8年 1月 献立予定表(中学校)

旭市学校給食センター

☆今月のめあて☆ 「給食週間」を知り、給食について考えよう

日	曜	献立			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(g) 食塩相当量(g)
		主食	牛乳	おかず	「1群」魚・肉・卵・豆・豆製品	「2群」牛乳・乳製品・小魚・海藻	「3群」緑黄色野菜	「4群」その他の野菜・果物	「5群」穀類・いも類・砂糖	「6群」油脂	
7	水	ご飯	○	黒豆 ぶりのみそフライ ちくせんに 七草そとに	黒豆 ぶりみそづけフライ とり肉 油あげ なると	牛乳 			米 砂糖 白玉	油 油	817 30.4 23.9 1.9
8	木	麦ご飯	○	きっか蒸し 春雨サラダ マーボー豆腐	ぶた肉 卵 とうふ ハム 卵 ぶた肉 みそ とうふ	牛乳 スキムミルク	人参 いんげん 人参 セリ かぶの葉	しょうが ごぼう れん根 たけのこ こんにゃく しいたけ きゅうり にら	米 麦 砂糖 でん粉 春雨 砂糖 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	819 34.2 26.3 2.8
9	金	ご飯	○	三色どんの具 れん根の和え物 白菜のみそしる	みそ とり肉 卵 かまぼこ 生あげ みそ	牛乳	人参	しょうが 枝豆 れん根 もやし キャベツ きゅうり 人参 小松菜	砂糖 砂糖 しめじ 白菜 ねぎ	ドレッシング ごま ごま油	805 36.4 26.2 2.7
13	火	ご飯	○	アセロラゼリー 手作り松風焼き キャベツのみそいため けんちゃんじる	ぶた肉 おから 卵 みそ ぶた肉 生あげ みそ とうふ	牛乳 スキムミルク	人参 人参 小松菜	しょうが ねぎ しいたけ じゅうが にんにく ねぎ もやし キャベツ じいだけ ごぼう 大根 こんにゃく	ゼリー でん粉 砂糖 里いも	ごま油 ごま 油 油 油 油	794 33.4 22.8 2.3
14	水	ちゅうかめん	○	チーズワッフル あつ切りハム ちゅうか風和え物 みそラーメンスープ	ハム ちゅうかくらげ 卵 とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	人参 人参		めん チーズワッフル 砂糖	ごま油 ごま油 油 バター	785 35.7 28.4 4.4
15	木	麦ご飯	○	コールスロー ポークハヤシ みかんたっぷりゼリー	ハム ぶた肉	牛乳 スキムミルク	人参 人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン みかん オレンジジュース	米 麦 砂糖 ゼリーの素	ドレッシング 油 ハヤシルウ 生クリーム	777 27.7 19.1 2.6
16	金	ご飯	○	ミルメーク 二色野菜のぶた肉巻き さばと根菜のほっこりきんぴら さつまじる	ぶた肉 さば 油あげ とうふ みそ	牛乳 	人参 人参 小松菜	しょうが えのきたけ じゅうが ごぼう れんこん じいだけ ねぎ	米 ミルメーク 砂糖 でん粉 砂糖	ごま油 ごまあぶら	763 32.8 17.2 2.1
19	月	コッペパン	○	りんご ブルーベリージャム 肉だんごケチャップソース② ツナ入りポテトサラダ 白菜のクリームシチュー	肉だんご ツナ ハム とり肉	牛乳 	人参 人参 パセリ	りんご きゅうり 玉ねぎ 玉ねぎ しめじ 白菜	パン ジャム じゃがいも 砂糖 白花豆	マヨネーズ 油 ベシャメルソース 生クリーム	835 33.2 34.3 3.2
20	火	麦ご飯	○	いかの南はんづけ 根菜まんさいのサラダ とんじる	いか かまぼこ ぶた肉 生あげ みそ	牛乳	人参 人参 プロッコリー	ねぎ しょうが 大根 ごぼう かぶ	米 麦 砂糖 砂糖	ごま油 ごま マヨネーズ ドレッシング ごま ごま油	763 33.0 24.0 2.2
21	水	茶飯	○	とり肉の七味焼き 菜の花のごま和え おでん	とり肉 うずら卵 ちくわ エビボール いわしあられ さつまあげ ほんべん	牛乳 こんぶ	人参 菜の花 小松菜	しょうが にんにく ねぎ もやし	米 砂糖 砂糖	ごま油 ごま	828 39.4 27.3 3.2
22	木	麦ご飯	○	ストロベリーカスタータルト あけぎょうざ② ぶたキムチ 春雨スープ	ぎょうざ ぶた肉 ぶた肉	牛乳	にら チンゲン菜 人参 ほうれん草	じゅうが にんにく ねぎ もやし 白菜キムチ じいだけ キャベツ	米 麦 タルト 砂糖 春雨	タルト 油 油 ごま ごま油	820 29.3 24.8 2.9
23	金	ご飯	○	ゆで卵 アーモンドサラダ ひよこ豆カレー	卵 アーモンド ひよこ豆	牛乳 スキムミルク	赤ピーマン ブロッコリー	キャベツ きゅうり 人参 にんにく 玉ねぎ	米 じゃがいも ひよこ豆	アーモンド ドレッシング 油 カレールウ	840 30.8 28.4 2.5

「全国学校給食週間」 1月24日～1月30日

26	月	麦ご飯	○	ヨーグルト さけの塩焼き おひたし すいとんじる	牛乳 ヨーグルト さけ かまぼこ かつおぶし とり肉 油あげ				米 麦		765 36.5 20.1 1.9
27	火	五色ご飯	○	キャベツメンチ ごぼう和え 栄養みそ汁	牛乳 メンチカツ かまぼこ 生あげ みそ	人参 小松菜	人参 ほうれん草 人参	米 里いも 砂糖 砂糖	油 油	795 28.8 28.0 2.6	
28	水	ご飯	○	プリン 鉄人ビビンバの具(ひき肉いため) ナムル わかめスープ	牛乳 ぶた肉 レバー みそ 卵 わかめ		人参 小松菜 にら 人参 チンゲン菜	にんにく しょうが ぜんまい もやし たけのこ えのきたけ	米 プリン 砂糖 砂糖	ごま油 ごま油 ごま	798 31.1 28.6 2.2
29	木	麦ご飯	○	ウエハース あじのいそべフライ こうやどうふと根菜のに物 ほうれん草ともやしのみそしる	牛乳 あじいそべフライ こうやどうふ なまあげ みそ		人参 いんげん 人参 ほうれん草	じゅうが しいたけ ごぼう たけのこ こんにゃく もやし えのきたけ ねぎ	米 ウエハース 砂糖	油 油	799 33.2 25.7 2.1
30	金	ご飯	○	麦芽ゼリー★ ひじきのつくだに 東総をギュッとじた卵とじ ピーナッツ和え 性学もちのしる物	牛乳 ひじきのつくだに 卵 豆乳 人参 小松菜		ほうれん草 赤ピーマン 人参 ほうれん草 人参 小松菜	もやし ねぎ キャベツ もやし 大根 ねぎ	米 ゼリー 砂糖 砂糖	油 落花生	804 29.6 18.7 2.3

○内の数字は、1人分の配食数です。

★印は、業者が直接配送します。

生徒一人当たりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal たんぱく質34.2g 脂質22.7g 食塩相当量2.5g
生徒一人当たりの1か月平均摂取量 エネルギー800kcal たんぱく質32.6g 脂質24.8g 食塩相当量2.5g

1/7(水)

WASHOKUの日～お正月・七草給食～

1月7日は、人日の節句。お正月・七草にちなんだ料理をしようかいします。新年への願いをこめた、えんぎのよい食べ物を使っているのが特ちょうです。

今年も1年、みなさんが元気に過ごせますように。



1/19(月)

ものがたり給食

ある日、こまつさんの小さな花屋さんにやって来たまじょが、花をすべて野菜に変えてしまいました。まじょはおいしいサラダを作るために、ジャガイモの馬車にこまつさんを乗せて走り出します。ハムやチーズ、ツナも手に入れ、ポテトサラダ作りが始まります。

【参考本】こまつさんのサラダ

作:寺村 輝夫 出版社:あかね書房

1/16(金)

千産千消(ちさんちしょう)デー

千葉県でとれたものを、千葉県で食べましょう！

使用地場産物

米 牛乳 ぶた肉
ごぼう こまつな
さつまいも ねぎ



1/28(水)

鉄人給食

～鉄人ビビンバ～

旭市学校給食センターでは、「レバー食べれば、鉄人になれる給食 鉄人給食」として、1か月に1回、ぶたレバーを使った給食を取り入れています。

第9回 学校給食レシピコンテスト入賞作品 *1月の旭市の給食に取り入れました。

1月16日(金)『さばと根菜のほっこりきんぴら』 旭市立第二中学校 1年6組 西岡芽里亜さん

1月30日(金)『東総をギュッとじた卵とじ』 旭市立海上中学校 3年3組 嶋田琴音さん