

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)<br>たんぱく質(g)<br>しつ(g)<br>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<br>ぶりのみそフライ<br>ちくぜんに<br>七草ぞうに                            | 黒豆<br>ぶりみそつけフライ<br>とり肉<br>油あげ なんと        | 牛乳<br>          |                                   | 人参 いんげん<br>人参 せり かぶの葉                                       | 米<br>砂糖<br>白玉                    | 油<br>油                          | 817<br>30.4<br>23.9<br>1.9                   |
| 8                      | 木 | 麦ご飯    | ○  | ぎっか蒸し<br>春雨サラダ<br>マーボーどうふ                                   | ぶた肉 卵 とうふ<br>ハム 卵<br>ぶた肉 みそ とうふ          | 牛乳<br>スキムミルク   |                                   | しょうが キャベツ 玉ねぎ しいたけ<br>人参<br>人参 にら                           | 米 麦<br>砂糖 でん粉<br>春雨 砂糖<br>砂糖 でん粉 | ごま油<br>ごま ごま油<br>油 ごま油          | 819<br>34.2<br>26.3<br>2.8                   |
| 9                      | 金 | ご飯     | ○  | 三色どんの具<br>れん根の和え物<br>白菜のみそしる                                | みそ とり肉 卵<br>かまぼこ<br>生あげ みそ               | 牛乳   |                                   | しょうが 枝豆<br>れん根 もやし キャベツ きゅうり<br>しめじ 白菜 ねぎ                   | 米<br>砂糖<br>砂糖                    | ドレッシング ごま ごま油                   | 805<br>36.4<br>26.2<br>2.7                   |
| 13                     | 火 | ご飯     | ○  | アセロラゼリー<br>手作り松風焼き<br>キャベツのみそいため<br>けんちんじる                  | ぶた肉 おから 卵 みそ<br>ぶた肉 生あげ みそ<br>とうふ        | 牛乳<br>スキムミルク   |                                   | しょうが ねぎ しいたけ<br>しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ<br>しいたけ ごぼう 大根 こんにゃく  | 米 ゼリー<br>でん粉<br>砂糖<br>里いも        | ごま油 ごま<br>油<br>油                | 794<br>33.4<br>22.8<br>2.3                   |
| 14                     | 水 | ちゅうかめん | ○  | チーズワッフル<br>あつ切りハム<br>ちゅうか風和え物<br>みそラーメンスープ                  | ハム<br>ちゅうかくらげ 卵 とり肉<br>ぶた肉 みそ            | 牛乳   |                                   | 人参<br>人参  | 米 麦<br>砂糖<br>砂糖                  | ごま ごま油<br>油 バター                 | 785<br>35.7<br>28.4<br>4.4                   |
| 15                     | 木 | 麦ご飯    | ○  | コールスロー<br>ポークハヤシ<br>みかんたっぷりゼリー                              | ハム<br>ぶた肉                                | 牛乳<br>スキムミルク   | 人参<br>人参 トマト                      | キャベツ きゅうり コーン<br>ごぼう 玉ねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース<br>みかん オレンジジュース | 米 麦<br>砂糖<br>ゼリーの素               | ドレッシング<br>油 ハヤシルウ 生クリーム         | 777<br>27.7<br>19.1<br>2.6                   |
| 16                     | 金 | ご飯     | ○  | ミルメーク<br>三色野菜のぶた肉巻き<br>さばと根菜のほっこりきんぴら<br>さつまじる              | ぶた肉<br>さば<br>油あげ とうふ みそ                  | 牛乳<br>        | 人参<br>人参<br>小松菜                   | しょうが えのきたけ<br>しょうが ごぼう れんこん<br>しいたけ ねぎ                      | 米 ミルメーク<br>砂糖 でん粉<br>砂糖<br>さつまいも | 油 ごま ごまあぶら                      | 763<br>32.8<br>17.2<br>2.1                   |
| 19                     | 月 | コッペパン  | ○  | りんご ブルーベリージャム<br>肉だんごケチャップソース②<br>ツナ入りポテトサラダ<br>白菜のクリームシチュー | 肉だんご<br>ツナ ハム<br>とり肉                     | 牛乳<br>        | 人参<br>人参 パセリ                      | りんご<br>きゅうり 玉ねぎ<br>玉ねぎ しめじ 白菜                               | パン ジャム<br>じゃがいも 砂糖<br>白花豆        | マヨネーズ<br>油 ベンヤメルソース 生クリーム       | 835<br>33.2<br>34.3<br>3.2                   |
| 20                     | 火 | 麦ご飯    | ○  | いかの南ばんづけ<br>根菜まんさいのサラダ<br>とんじる                              | いか<br>かまぼこ<br>ぶた肉 生あげ みそ                 | 牛乳   | 人参<br>人参 ブロッコリー<br>人参 かぶの葉 ほうれん草  | ねぎ しょうが<br>大根 ごぼう かぶ<br>大根 こんにゃく ねぎ                         | 米 麦<br>でん粉 砂糖<br>砂糖<br>里いも       | 油 ごま油 ごま<br>マヨネーズ ドレッシング ごま ごま油 | 763<br>33.0<br>24.0<br>2.2                   |
| 21                     | 水 | 茶飯     | ○  | とり肉の七味焼き<br>菜の花のごま和え<br>おでん                                 | とり肉<br>うすら卵 ちくわ エビボール いちじつみれ ぎゅうまあげ はんぺん | 牛乳<br>こんぶ  | 人参 菜の花 小松菜                        | しょうが にんにく ねぎ<br>もやし<br>こんにゃく 大根                             | 米<br>砂糖<br>砂糖<br>砂糖              | ごま油<br>ごま<br>ごま                 | 828<br>39.4<br>27.3<br>3.2                   |
| 22                     | 木 | 麦ご飯    | ○  | ストロベリーカスタードタルト<br>あげぎょうざ②<br>ぶたキムチ<br>春雨スープ                 | ぎょうざ<br>ぶた肉<br>ぶた肉                       | 牛乳   | にら チンゲン菜<br>人参 ほうれん草              | しょうが にんにく ねぎ もやし 白菜キムチ<br>しいたけ キャベツ                         | 米 麦 タルト<br>砂糖<br>砂糖<br>春雨        | 油<br>油 ごま ごま油                   | 820<br>29.3<br>24.8<br>2.9                   |
| 23                     | 金 | ご飯     | ○  | ゆで卵<br>アーモンドサラダ<br>ひよこ豆カレー                                  | 卵<br>とり肉                                 | 牛乳<br>スキムミルク   | 赤ピーマン ブロッコリー<br>人参                | キャベツ きゅうり<br>にんにく 玉ねぎ                                       | 米<br>砂糖<br>砂糖<br>じゃがいも ひよこ豆      | アーモンド ドレッシング<br>油 カレールウ         | 840<br>30.8<br>28.4<br>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<br>さけの塩焼き<br>おひたし<br>すいとんじる                           | さけ<br>かまぼこ かつおぶし<br>とり肉 油あげ              | 牛乳 ヨーグルト   | 人参 ほうれん草<br>人参 小松菜                | 白菜 もやし<br>大根 しいたけ   | 米 麦<br>すいとん                      |                                 | 765<br>36.5<br>20.1<br>1.9                   |
| 27                     | 火 | 五色ご飯   | ○  | キャベツメンチ<br>ごぼう和え<br>栄養みそ汁                                   | とり肉 油あげ<br>メンチカツ<br>かまぼこ<br>生あげ みそ       | 牛乳   | 人参 ほうれん草<br>人参                    | ごぼう キャベツ きゅうり<br>大根 しいたけ 白菜 ねぎ                              | 米 里いも 砂糖<br>砂糖                   | 油<br>ドレッシング マヨネーズ ごま ごま油        | 795<br>28.8<br>28.0<br>2.6                   |
| 28                     | 水 | ご飯     | ○  | プリン<br>鉄人ビビンバの具(ひき肉いため)<br>ナムル<br>わかめスープ                    | ぶた肉 レバー みそ 卵<br>とり肉                      | 牛乳<br>わかめ<br> | 人参 小松菜 にら<br>人参 チンゲン菜             | にんにく しょうが ぜんまい<br>もやし<br>たけのこ えのきたけ                         | 米 プリン<br>砂糖<br>砂糖<br>ごま油 ごま      | ごま油<br>ごま油 ごま                   | 798<br>31.1<br>28.6<br>2.2                   |
| 29                     | 木 | 麦ご飯    | ○  | ウエハース<br>あじのいそべフライ<br>こうやどうふと根菜のに物<br>ほうれん草ともやしのみそしる        | あじいそべフライ<br>とり肉 こうやどうふ<br>なまあげ みそ        | 牛乳   | 人参 いんげん<br>人参 ほうれん草               | しょうが しいたけ ごぼう たけのこ こんにゃく<br>もやし えのきたけ ねぎ                    | 米 麦 ウエハース<br>砂糖<br>砂糖            | 油<br>油                          | 799<br>33.2<br>25.7<br>2.1                   |
| 30                     | 金 | ご飯     | ○  | 麦芽ゼリー★ ひじきのつくだに<br>東総をギュッととじた卵とじ<br>ピーナッツ和え<br>性学もちのしる物     | 卵 豆乳<br>とり肉                              | 牛乳 ひじきのつくだに  | ほうれん草 赤ピーマン<br>人参 ほうれん草<br>人参 小松菜 | もやし ねぎ<br>キャベツ もやし<br>大根 ねぎ                                 | 米 ゼリー<br>砂糖<br>砂糖<br>性学もち        | 油<br>落花生                        | 804<br>29.6<br>18.7<br>2.3                   |

○内の数字は、1人分の配食数です。 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  
★印は、業者が直接配送します。 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ょうかいします。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、こまった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った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】こまったさんのサラダ  
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)『東総をギュッととじた卵とじ』                 | 旭市立海上中学校 | 3年3組 | 嶋田 琴音さん  |

●旭市のホームページで、献立表及びアレルギー表がご覧になれます。  
●都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。