



令和8年

1月分 献立予定表 (17回)



太字は茨城県産使用を予定しています

坂東市立猿島学校給食センター

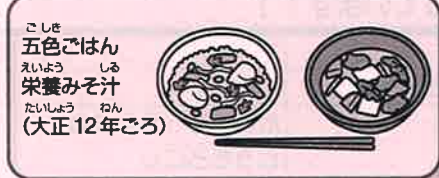
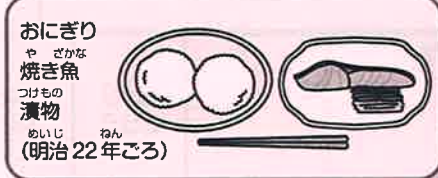
日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
あけましておめでとうございます			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂		
7	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		689 24.5 2.8	834 28.1 3.3
		しろみざかなフライ ★ソース	すけとうだら				パン粉 小麦粉	油		
		れんこんサラダ			にんじん	れんこん きゅうり		ごま		
		おそうにふうだまこじる	とり肉 なんと		にんじん ほうれんそう	だいこん しめじ しいたけ ねぎ	せいはいく米			
8	木	ちゃんぽんうどん 牛乳 (ソフトめん ちゃんぽんスープ)	ぶた肉 いか さつまあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ にんにく もやし とうもろこし	ソフトめん 砂糖	油 ごま油	626 26.5 3.7	792 32.3 4.7
		ぎょうざ(2)	ぶた肉 とり肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉 砂糖 でんぶん もち米	油 ごま油		
		カリフラワーとアスパラのサラダ ●ドレッシング			アスパラガス にんじん	カリフラワー				
9	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		636 25.3 2.4	781 29.5 2.9
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油		
		あつやきたまご	卵				砂糖			
		こまつなとえのきのみそしる	油あげ とうふ みそ		こまつな	はくさい えのきたけ				
13	火	コッペパン 牛乳		牛乳			パン		592 19.8 3.4	706 23.5 4.3
		クリーミーコロッケ	卵 かに えび	牛乳 チーズ		たまねぎ	パン粉 小麦粉 マカロニ 砂糖	油		
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう えだまめ		ごま		
		かぶいりポトフ	ウィンナー		にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ キャベツ	じゃがいも			
14	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		608 24.0 2.4	741 27.4 3.0
		ハンバーグおろしソース	とり肉 大豆 ぶた肉			たまねぎ だいこん しょうが にんにく	パン粉 砂糖			
		もやしときゅうりのサラダ			にんじん	もやし きゅうり				
		わかめのみそしる	とうふ みそ わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい					
15	木	美味(おい)しおこんだて							704 23.8 2.8	869 29.4 3.6
		とりなんばんうどん 牛乳 (ソフトめん とりなんばんじる)	とり肉	牛乳	にんじん	ねぎ ごぼう しめじ	ソフトめん	油		
		キャベツとにんじんのサラダ ●ドレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり				
		さつまいもパイ	卵				さつまいも 小麦粉	マーガリン 油		
		「とりなんばんうどん」には、「いばらきけんりつぱんどうせいふうこうとうがっこう」の せいとさんが育ててくれた「ねぎ」がはいっています！！								
16	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		613 25.5 2.1	745 28.7 2.5
		とりにくのバジルオイルやき	とり肉		バジル パセリ	にんにく		油		
		だいこんとえだまめのサラダ				だいこん えだまめ とうもろこし				
		はるさめスープ	とり肉		にんじん こまつな	えのきたけ はくさい しょうが	春雨	ごま油		
19	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		654 23.8 1.8	826 29.0 2.2
		なまあげのピリからいため	ぶた肉 生あげ		にら	にんにく しょうが ねぎ	砂糖 でんぶん	ごま油		
		ブロッコリーサラダ ●ドレッシング			ブロッコリー にんじん	きゅうり		ごま		
		わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし たけのこ		ごま油 ごま		
20	火	メンチカツバーガー 牛乳 (バーガーパン メンチカツ ★ソース)	とり肉 牛肉 ぶた肉 大豆	牛乳		たまねぎ トマト	パン パン粉 砂糖 小麦粉	油	686 24.2 3.5	779 27.0 4.2
		ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ	バター		
		アロエいりフルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト クリーム		アロエ もも	砂糖			
21	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		610 27.4 3.1	753 31.3 3.6
		ほっけいちやぼし	ほっけ							
		ひじきに	ぶた肉 大豆 さつまあげ	ひじき	にんじん	しいたけ	こんにゃく 砂糖	油		
		こんさいスープ	ウィンナー		にんじん パセリ	だいこん ごぼう れんこん		油		
22	木	ジャージャーめん 牛乳 (ソフトめん ジャージャーじる)	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ もやし ねぎ	ソフトめん でんぶん	油	569 22.9 3.0	724 27.5 3.8
		にくまんじゅう(2)	ぶた肉 とり肉 大豆			たまねぎ キャベツ しょうが	でんぶん 小麦粉			
		かいそうサラダ		わかめ くきわかめ こんぶ つのまた		もやし				
23	金	内野山小学校(うちのやましょうがっこう) リクエスト献立							807 22.3 2.8	984 26.7 3.5
		カレーライス 牛乳 (むぎごはん チキンカレー)	とり肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ りんご	ごはん むぎ じゃがいも	油		
		カリフラワーときゅうりのサラダ			にんじん	カリフラワー きゅうり				
		※チョコタルト	卵	牛乳			砂糖 小麦粉	チョコレート ココア マーガリン アーモンド		

日 曜	献 立 名	体 の 中 で の 主 な は た ら き						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	
		体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる				
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂			
26 月	全国学校給食週間(ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん)									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		647 27.2 2.8	781 30.7 3.3	
	とりにくのレモンに	とり肉			レモン	でんぶん 砂糖 油				
	キャベツのごまあえ			にんじん	キャベツ	砂糖	ごま			
	あぶらあげとしめじのみそしる	油あげ とうふ みそ		ほうれんそう	たまねぎ しめじ					
27 火										
	こめパン 牛乳		牛乳			こめパン		683 23.1 2.1	807 26.2 2.5	
	やさしいりにくだんご(2)	とり肉 大豆		にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ	パン粉 油 砂糖				
	だいこんときゅうりのサラダ				だいこん きゅうり					
	はくさいのクリームスープ	とり肉	牛乳 クリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ はくさい とうもろこし	じゃがいも 油				
28 水										
	プルコギどん 牛乳 (ごはん プルコギどんのぐ)	ぶた肉	牛乳	にんじん にら	にんにく たまねぎ しめじ	ごはん 春雨 砂糖	ごま油 ごま	593 22.9 2.6	748 27.9 3.2	
	もやしのしおナムル				もやし えだまめ					
	かきたまじる	なると 卵	わかめ	にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ	でんぶん				
	ほうとううどん 牛乳 (ソフトめん ほうとうじる)	ぶた肉 みそ 油あげ	牛乳	にんじん かぼちゃ	だいこん しめじ ねぎ	ソフトめん 油				
29 木										
	れんこんひきにくあわせあげ	とり肉 大豆			れんこん たまねぎ しいたけ	でんぶん パン粉 小麦粉	油	659 25.9 2.9	823 31.0 3.6	
	はなやさいサラダ			ブロッコリー	カリフラワー					
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	マーボードウフ	ぶた肉 とり肉 とうふ みそ		にんじん にら	にんにく しょうが しいたけ でんぶん ねぎ	砂糖	油			
30 金										
	はるまき	ぶた肉 大豆		にんじん	たけのこ キャベツ たまねぎ	小麦粉 砂糖 春雨 でんぶん	油	716 25.1 2.0	871 30.1 2.4	
	キャベツとアスパラのサラダ ●ドレッシング			アスパラガス	キャベツ とうもろこし					

献立表に記載されている食品は主な食品で、調味料や加工品に含まれているアレルギーなど、使用食品のすべては記載しておりません。
 ●：学校処分 ※：業者配送 ★：学校で数えるもの
 ◎くだもの皮や芯、中華まんの紙やグラタンの容器などは、学校で処分してください。
 ◎（ ）の数は、低学年（1～2年）、中学年（3～4年）、高学年（5～6年）、中学生・職員です。
 ◎物資の都合等により、献立が変更になる場合があります。
 ◎魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。

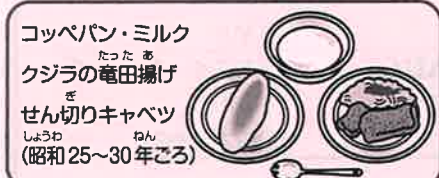
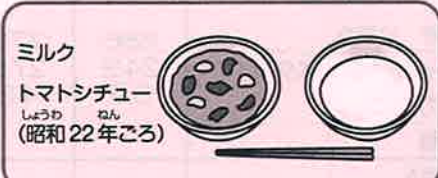
学校給食の始まり

明治 22 (1889) 年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大誓寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正 12 (1923) 年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。



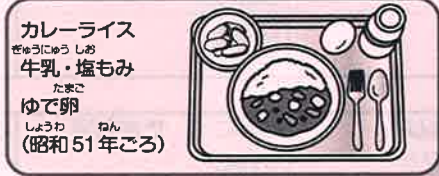
支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和 21 (1946) 年 12 月 24 日に LARA (アジア救援公認団体) から給食用物資の寄贈を受けて、翌月に学校給食が再開されました。当初は 12 月 24 日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない 1 月 24 日からの 1 週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。



バラエティー豊かな献立内容に

昭和 29 (1954) 年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和 51 年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。



1/24～1/30 は
「全国学校給食週間」です



茨城県立坂東清風高等学校 「ねぎ」

茨城県立坂東清風高等学校の「ねぎ」を無償で提供していただき、1月15日の「とりなんばんうどん」に使用します。生徒のみなさんは、自分たちが育てたねぎが給食に使われることをとても喜んでいました。生徒のみなさんが一生懸命育てた「ねぎ」を、おいしくいただきます。

減塩の日 (いばらき美味しおDay)



茨城県では毎月20日は「いばらき美味しおDay(減塩の日)」と決めました。給食センターでは「減塩の日」の給食として、塩分を減らすためにかつおぶし等でだしをとった汁物を提供します。