

# 令和8年1月予定献立表

全国学校給食週間

★1月の給食目標★

感謝して食べよう！

四街道市立旭中学校

日付	牛乳	主食	おかず	主な材料と働き								栄養基準量	産地情報
				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					
1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)						
7(水)	フレンチトースト(メープルロップ風)	プロッコリーサラダ ポークピーンズシチュー 花みかん	ハム 卵 豚肉 大豆 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリートマト	カリフラワー コーン 玉ねぎ グリンビーストマト	パン ジャガイモ 砂糖	サラダ油 バター	891	2.9	米 千葉県	千葉県	
8(木)	ご飯	松風焼き 青菜とツナのマヨネーズ和え 白玉汁 ひとくちヨーグルトゼリー	鶏肉 大豆 ツナ 卵 豆腐 みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 江戸菜 葉ねぎ	コーン 玉ねぎ 生姜 大根 干し椎茸	パン 里芋 白玉もち 小麦粉	サラダ油 マヨネーズ	35.8	30.4	米粉 佐倉市	佐倉市	
9(金)	パン	鶏肉 大豆 ツナ 卵 豆腐 みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 江戸菜 葉ねぎ	コーン 玉ねぎ 生姜 大根 干し椎茸	パン 里芋 白玉もち 小麦粉	サラダ油 マヨネーズ	898	2.4	牛乳 千葉県	千葉県		
10(土)	パン	鶏肉 大豆 ツナ 卵 豆腐 みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 江戸菜 葉ねぎ	コーン 玉ねぎ 生姜 大根 干し椎茸	パン 里芋 白玉もち 小麦粉	サラダ油 マヨネーズ	35.8	30.4	砂糖 韓国	韓国		
11(日)	パン	鶏肉 大豆 ツナ 卵 豆腐 みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 江戸菜 葉ねぎ	コーン 玉ねぎ 生姜 大根 干し椎茸	パン 里芋 白玉もち 小麦粉	サラダ油 マヨネーズ	シラ	長崎県	砂糖 韓国	韓国		
12(月)	パン	鶏肉 大豆 ツナ 卵 豆腐 みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 江戸菜 葉ねぎ	コーン 玉ねぎ 生姜 大根 干し椎茸	パン 里芋 白玉もち 小麦粉	サラダ油 マヨネーズ	834	2.7	のり 有明海	瀬戸内海		
13(火)	パン	チキンライス	イタリアンサラダ あさりのチャウダー いよかんゼリー	鶏肉 ツナ ベーコン あさり 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 さわいんげん バジル	キャベツ コーン グリンビーストマト	米 麦 砂糖	31.8	27.5	ひじき 韓国	韓国	
14(水)	パン	さばのおろしソースかけ 磨香和え 肉じゃが カフェオレゼリー	さば 豚肉 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草 サヤインゲン	キャベツ 玉ねぎ 大根 えのき茸	米 麦 砂糖	834	2.6	わかれ 三陸沖	三陸沖		
15(木)	パン	スパゲティ ミートソース ひじきのカラフルサラダ 手作りミニアップルパイ	鶏肉 豚肉 大豆 ハム レンズ豆	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ トマト	セロリー 玉ねぎ コーン 根豆 れんこん きゅうり	スパゲティ 小麦粉	902	3.0	青果類 赤ビーマン	赤ビーマン		
16(金)	パン	麦ご飯 ポークしゅうまい ハンサンスー 麻婆豆腐 はるか	豚肉 鶏肉 ハム 大豆 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり たけのこ 干し椎茸	米 麦 小麦粉	827	3.3	小松菜 さつまいも	小松菜		
17(土)	パン	麦ご飯	豚肉 鶏肉 ハム 大豆 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり たけのこ 干し椎茸	米 麦 小麦粉	33.9	24.6	四街道市 里芋	四街道市		
18(日)	パン	さわらのビリ辛ソースかけ ごま和え 治部煮 りんご	さわら 鶏肉 大豆 うずら卵	牛乳	にんじん ほうれん草 さわいんげん	キャベツ ほんのり たけのこ 干し椎茸	米 麦 小麦粉	802	2.0	ねぎ 佐倉市	佐倉市		
19(月)	パン	ご飯	みそラーメン(中華めん)	豚肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ ほんのり たけのこ 干し椎茸	27.1	24.4	にんじん にら にんじん	にんじん		
20(火)	パン	みそラーメン(中華めん)	ジャンボ揚げ餃子 切干大根のスタミナサラダ みそラーメンスープ バインミルクかん	豚肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら	白菜 きゅうり 切干大根 キャベツ	中華めん 小麦粉	872	3.6	白菜 にら	白菜	
21(水)	パン	そぼろ丼(麦ご飯)	そぼろ丼の具 炒め野菜のみそ汁 野菜チップス	豚肉 鶏肉 卵 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら	れんこん ほんのり たけのこ 干し椎茸	大豆油 サラダ油	35.8	29.0	ねぎ にら	ねぎ	
22(木)	パン	カレーライス(ターメリックライス)	チキンエッグカレー 福神漬け ヨーグルトサラダ	鶏肉 うずら卵	牛乳	にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ コーン 生姜	864	3.1	四街道市 バナナ	四街道市		
23(金)	パン	麦ご飯	しいらの中華ソースかけ チョレギサラダ カムチャタン スイートスプリング	しいら 豚肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり 玉ねぎ ねぎ	米 麦 小麦粉	26.0	22.7	四街道市 バナナ	四街道市	
24(土)	パン	☆昔の給食再現献立☆ セルフおにぎり(わからご飯)	さけのマヨネーズ焼き 即席漬け すいとん汁	鰯肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	白菜 キャベツ 大根 ねぎ	マヨネーズ ごま油	870	2.9	もやし はるか	はるか	
25(日)	パン	☆全国学校給食週間	さけのマヨネーズ焼き 即席漬け すいとん汁	鰯肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	白菜 キャベツ 大根 ねぎ	マヨネーズ ごま油	33.7	29.0	みかん みはや	みはや	
26(月)	パン	☆昔の給食再現献立☆ セルフおにぎり(わからご飯)	さけのマヨネーズ焼き 即席漬け すいとん汁	鰯肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	白菜 キャベツ 大根 ねぎ	マヨネーズ ごま油	803	3.4	りんご 長野県	りんご	
27(火)	パン	☆リクエストいっぱい献立☆ からつとご飯	ボパイサラダ けんじん汁 ヨーグルト	鰯肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にら	白菜 キャベツ 大根 ねぎ	マヨネーズ ごま油	36.6	22.2	市場での食材調達が納入当日のため、上記の産地は最新の出荷状況および過去の取引実績を考慮した予定される産地となります。また、出荷制限や出荷禁止となつた食材が市場に出回ることはありません。	市場	
28(水)	パン	☆旭中学校区統一献立☆ 江戸菜 チャーハン	フライド里芋 豆腐の中華風スープ いちごミルクかん	鰯肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん 江戸菜	ねぎ 大根 白菜 えのき茸	大豆油 サラダ油	837	3.0	しめじ 長野県	しめじ	
29(木)	パン	☆給食の歴史献立☆ 二色揚げパン(きなこ・ココア) 花野菜のカラフルサラダ 米粉のさつまいもシチュー はちみつレモンゼリー	江戸菜 チャーハン	鰯肉 ツナ 豆腐	牛乳	にんじん 江戸菜	ねぎ 大根 白菜 えのき茸	マヨネーズ ごま油	27.1	25.9	スイートスプリング 長崎県	スイートスプリング	
30(金)	パン	☆千葉県産いっぱい献立☆ いわしのからば焼き風 のりマヨネーズ和え 脱汁みそ	ご飯	鰯肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	ねんこん ごぼう ねぎ みそ	大豆油 サラダ油	857	2.3	バナナ フィリピン	バナナ	
31(土)	パン	☆千葉県産いっぱい献立☆ いわしのからば焼き風 のりマヨネーズ和え 脱汁みそ	ご飯	鰯肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	ねんこん ごぼう ねぎ みそ	大豆油 サラダ油	32.8	31.8	はるか 愛知県	はるか	

\*材料・その他の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## 全国学校給食週間

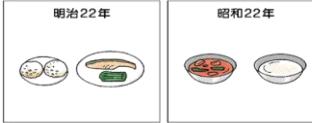
新しい年を迎ました。みなさんは、どんな冬休みを過ごしていましたか？  
さて、1月24日～30日までは、「全国学校給食週間」です。いつも食べて  
いる給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。



日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に、無償で提供されたものでした。

現在は、子どもたちの健康増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。また、給食の時間は、準備から後片付けの実際の活動を繰り返し行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

## →→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→



## 学校給食摂取基準(12~14歳の場合)

エネルギー	830kcal
たんぱく質	給食による摂取エネルギー全体の13~20%
脂質	給食による摂取エネルギー全体の20~30%
食塩相当量	2.5g未満
1か月の平均	
エネルギー	855kcal
たんぱく質	32.7 g 15.3 %
脂質	27.3 g 28.7 %
食塩相当量	2.8g

## 今月よりリクエスト給食が登場します！

各クラスの衛生委員が中心となって、リクエストを取りまとめてくれました。料理名に下線のあるものがリクエストされたものです。1月から3月の給食で登場します。お楽しみに♪
~生徒感想~
・みんなが食べたい給食ができるだけ取り入れることができた。 ・みんなの意見をまとめると時間がかかった。