



# 令和8年1月予定献立表

全国学校給食週間

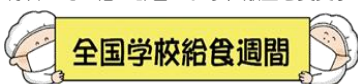
★1月の給食目標★

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 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		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	米	千葉県		
				魚・肉・卵 豆・豆腐製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 芋類 砂糖	油脂	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	米粉	佐倉市		
												牛乳	千葉県		
7 (水)				始 業 式										畜肉類	
8 (木)		フレンチ トースト (メープルシロップ風味)	ブロッコリーサラダ ボークビーンズシチュー 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 グリンピース にんにく 生姜 みかん	パン じゃが芋 砂糖	サラダ油 バター	891	2.9		鶏肉	若手県 千葉県	
9 (金)		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 油揚げ	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 江芦菜 葉ねぎ	コーン ねぎ 生姜 大根 干し椎茸	米 里芋 白玉もち 小麦粉 砂糖 ヨーグルトゼリー	サラダ油 マヨネーズ ごま	898	2.4		豚肉	岩手県 青森県 千葉県	
12 (月)				成 人 の 日						35.8	30.4		ハム	チリ デンマーク アメリカ	
13 (火)		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 さやいんげん パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン グリンピース マッシュルーム パセリ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 いよかんゼリー	サラダ油 マーガリン 生クリーム	834	2.7		ベーコン	デンマーク スペイン フランス	
14 (水)		ご飯	さばのおろしソースかけ 磯香和え 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 さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ 大根 えのき茸 干し椎茸	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 生クリーム	834	2.6			魚介・海藻類	
15 (木)		スパゲティ ミートソース (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 ひじき	にんじん パセリ トマト	セロリ 玉ねぎ コーン 枝豆 れんこん きゅうり マッシュルーム にんにく りんご パイ	スパゲティ 小麦粉 砂糖 生クリーム	サラダ油 オリーブ油 ごま	902	3.0		あさり	中国	
16 (金)		麦ご飯	ポークしゅうまい パンサンスー 麻婆豆腐 はるか	豚肉 鶏肉 ハム 大豆 豆腐 みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん にら	きゅうり たけのこ 干し椎茸 ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ はるか	米 麦 小麦粉 小麦粉 砂糖 春雨 砂糖	ごま油 ごま	827	3.3		いわし	千葉県 (銚子)	
19 (月)		ご飯	さわらのピリ辛ソースかけ ごま和え 治部煮 りんご	さわら 鶏肉 大豆 うすら卵	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草 さやいんげん	もやし キャベツ ごぼう れんこん たけのこ 干し椎茸 生姜 りんご	米 麦 小麦粉 小麦粉 砂糖	ごま油 ごま	802	2.0		さけ	北海道	
20 (火)		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 パインミルカン	豚肉 大豆 大豆 みそ 生揚げ	牛乳 スキムミルク	にんじん にら	白菜 きゅうり 切干大根 キャベツ にんにく 生姜 ねぎ パン	中華めん 小麦粉 小麦粉 砂糖 生クリーム	大豆油 サラダ油 ごま油 生クリーム	872	3.6		ひじき	韓国	
21 (水)		そばろ丼 (麦ご飯)	そばろ丼の具 炒め野菜のみそ汁 野菜チップス	豚肉 鶏肉 大豆 みそ 生揚げ	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	れんこん ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 ねぎ 枝豆 にんにく 生姜	米 麦 さつま芋 じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油	863	2.7		わかめ	三陸沖	
22 (木)		カレー ライス (ケ・リッツァイ)	チキンエッグカレー 福神漬 ヨーグルトサラダ	鶏肉 うすら卵	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ コーン 生姜 福神漬 にんにく ナタデココ アロエ 黄桃 バイナ バナナ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 小麦粉	サラダ油 マーガリン	864	3.1		赤ピーマン	高知県 千葉県	
23 (金)		麦ご飯	しいらの中華ソースかけ チョレギサラダ カムジャタン スイートスプリング	しいら 豚肉 大豆 大豆 みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん にら	もやし きゅうり 玉ねぎ 白菜 ねぎ しめじ にんにく 生姜 スイートスプリング	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 マロニー	大豆油 サラダ油 ごま油	870	2.9		ごぼう	八街市	
26 (月)		☆昔の給食再現献立☆	セルフおにぎり (わかめご飯)	さけのマヨネーズ焼き 即席漬 すいとん汁	さけ 豆腐 油揚げ かつお節	にんじん 葉ねぎ パセリ	玉ねぎ コーン 白菜 キャベツ 大根 ねぎ つばき	米 麦 さつま芋 小麦粉 米粉	マヨネーズ ごま	803	3.4		きゅうり	八街市	
27 (火)		☆リクエストいっぱい献立☆	からっと ご飯	ポパイサラダ けんちん汁 ヨーグルト	鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ	にんじん ほうれん草 小松菜	大根 ねぎ 生姜 えのき茸 干し椎茸	米 麦 里芋 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油	837	3.0		ピーマン	八街市	
28 (水)		☆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	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	にんじん 江芦菜 チンゲンサイ	ねぎ 大根 白菜 えのき茸 さくら 生姜 ねぎ いちご	米 麦 里芋 砂糖 マロニー	大豆油 ごま油 生クリーム	782	2.7		りんご	青森県 長野県	
29 (木)		☆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 米粉のさつま芋シチュー はちみつレモンゼリー	鶏肉 ツナ 白いんげん豆 きなこ	にんじん ブロッコリー さやいんげん ピーマン	カリフラワー 玉ねぎ コーン	パン さつま芋 米粉 砂糖 はちみつレモンゼリー	大豆油 生クリーム	893	2.6		さけ	北海道	
30 (金)		☆千葉県産いっぱい献立☆	いわしのかば焼き風 のマヨネーズ和え 豚汁 みはや	いわし 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草	れんこん ごぼう キャベツ 大根 ねぎ みはや	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 マヨネーズ ごま	857	2.3		りんご	青森県 長野県	

\*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

新しい年を迎えました。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。

給食は生きた教材



今の給食とくらべたら、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？



→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・煮かき・煮物の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	コッペン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロケ・せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘藷あえ・果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・煮込み・果物(バナナ)・スープ

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られました。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～

- ・みんなが食べた給食を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のに時間がかかった。