

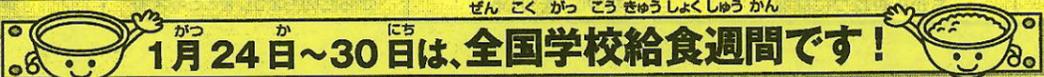
家庭数

2026年 令和8年

令和8年 1月分 よていこんだてひょう パート1

ひ ようび	りょうりの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー	たんぱくしつ
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをとのえる	調味料・その他	キロカロリー	グラム
<p>《新年のお祝い献立》 令和8年の給食がスタートということで、お祝いの献立になっています。しっかり食べて、1年の健康を願ひましょう♪</p>								
9 金	しゅしよく しゅさい しるもの デザート のみもの	ごもくちらしずし あおうおのさいきょうやき おすいもの きんとん ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さとう さつまいも さとう みずあめ	とりにく あぶらあげ のり あかうお みそ とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ きぬさや だいこん えのき にんじん かぶ ねぎ りんご	かつおだし 酢 塩 しょうゆ 酒 みりん 酒 かつお昆布だし 塩 しょうゆ 酒 塩	570	27.7
12 月	せいじん ひ 成人の日							
13 火	しゅしよく &しゅさい ふくさい しるもの のみもの	やきとりどん パンサンスー いなかじる ぎゅうにゅう	こめ げんまい さとう かたくりこ はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも ごまあぶら	とりにく のり とろふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ねぎ えりんぎ こんにやく にんじん もやし えだまめ ごぼう にんじん ねぎ しいたけ	かつおだし しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 酢 豆板醤 辛子粉 しょうゆ オイスターソース 煮干し昆布だし	631	28.0
14 水	しゅしよく &しゅさい ふくさい のみもの	ジャージャーめん じゃがまるくん ピリカラきゅうり ぎゅうにゅう	こむぎこ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいたい みそ とうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ こまつな しいたけ にんにく しょうが きゅうり こんにやく	とりがらだし 豆板醤 塩 しょうゆ 甜面醤 塩 こしょう キムチの素 しょうゆ 塩	623	26.6
15 木	しゅしよく しゅさい ふくさい しるもの のみもの	ごはん さばのぶんかぼし カリカリごぼうサラダ みぞれじる ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	さば とりにく とりにく ぎゅうにゅう	ごぼう キャベツ もやし にんじん とうもろこし だいこん にんじん こまつな えのき ねぎ	塩 しょうゆ 酢 塩 かつお昆布だし 塩 しょうゆ 酒 みりん	576	21.9
16 金	しゅしよく &しゅさい ふくさい しるもの デザート のみもの	マーボーだいこんどん チョレギサラダ トックスープ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく とうふ だいたい みそ のり とりにく わかめ ぎゅうにゅう	だいこん ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	とりがらだし 豆板醤 酒 しょうゆ こしょう 酢 しょうゆ 塩 こしょう とりがらだし 酒 塩 しょうゆ こしょう	634	27.5
19 月	しゅしよく しゅさい ふくさい しるもの のみもの	げんまいごはん チキンアドボ こまつなサラダ とうみょうのスープ ぎゅうにゅう	こめ げんまい じゃがいも さとう あぶら さとう ごまあぶら あぶら	とりにく とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく パセリ こまつな もやし にんじん とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん とうみょう えのき	とりがらだし 酢 しょうゆ こしょう ベイリーフ 酒 しょうゆ 酢 塩 とりがらだし 塩 こしょう しょうゆ	563	25.8
20 火	しゅしよく しゅさい ふくさい のみもの	こなゆきあげパン シュクメルリ プロッコリーサラダ ぎゅうにゅう	こむぎこ 乳不使用マーガリン さとう あぶら ショートニング さつまいも あぶら 乳不使用マーガリン こめこ さとう オリーブオイル	とりにく とうにゅう なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー パセリ にんにく プロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ	イースト 塩 とりがらだし ワイン 塩 こしょう しょうゆ りんご酢 塩 こしょう	677	23.0
21 水	しゅしよく しゅさい しるもの そのた のみもの	キムチチャーハン おこのみポテト にくだんごのちゅうかスープ ひとくちチーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも こめこ かたくりこ あぶら はるさめ ごまあぶら	ぶたにく かつおぶし のり とりにく とりにく ぎゅうにゅう	キムチ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのき しょうが	とりがらだし 塩 しょうゆ ソース とりがらだし 塩 こしょう しょうゆ 酒	575	20.1
22 木	しゅしよく ふくさい ふくさい しるもの のみもの	ごはん/のりのつくだに バサのたつたあげ たくあんあえ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	のり ばさ こんぶ みそ ぎゅうにゅう	しょうが たくあん はくさい にんじん ピーマン たまねぎ えのき ほうれんそう	みりん しょうゆ 塩 しょうゆ 酒 塩 しょうゆ かつおだし	555	21.8
23 金	しゅしよく しゅさい ふくさい しるもの のみもの	ごはん わふうハンバーグ ひじきのマリネ やさいたつぷりわふうスープ ぎゅうにゅう	こめ さとう さとう あぶら あぶら	ぶたにく とうにゅう とうふ みそ ツナ ひじき ベーコン とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ おから きゅうり だいこん にんじん ごぼう たまねぎ にんじん はくさい ねぎ しょうが	塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん 酢 塩 かつお昆布だし しょうゆ 酒 塩	554	23.6



ひょうび	りょうりのしゅるい	しょくひんめい				エネルギー	たんぱく質
		こんだてめい	ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料・その他	キロカロリー
 <p>1月24日~30日は、全国学校給食週間です！</p> <p>現代の給食は、ごはんが主食の献立を中心に、和・洋・中とバラエティに富んだ給食が作られています。その中でも給食で力を入れているのが、郷土食や地産地消といった地域を知るきっかけになる献立です。そこで埼玉県にちなんだ献立です。</p>							
26月	しゅよく & しゅさい	しゃくしなそばろどん	こめ げんまい さとう かたくりこ ごま あぶら	とりく だいず	しゃくしな にんじん しょうが	酒 しょうゆ みりん	653 29.8
	ふくさい	みそポテト	じゃがいも こめこ かたくりこ あぶら さとう	みそ		みりん	
	しるもの	いものじる	ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	煮干し昆布だし 酒	
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
						埼玉県マスコット(コバタン)	
27火	<p>昔の給食 ① 「給食のはじまり (明治22年ごろ)」</p> <p>今から130年前に山形県のお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこれない子供たちに昼食を無償で提供したのが、給食のはじまりと言われています。その献立が『おにぎり・さけの塩焼き・お漬物』です。</p> <p>当時の給食を再現すると、栄養が足りないので、汁物と牛乳も追加しています。食べ物を食べられることに感謝していただきます。</p>						
	しゅよく	ごはん	こめ				506 25.9
	しゅさい	さけのしおやき		さけ		塩 酒	
	ふくさい	あさづけ	さとう		かぶ きゅうり はくさい	塩 昆布茶	
	しるもの	すいとんじる	すいとん(こむぎこ)	とりく だいず	だいこん にんじん こまつな ねぎ	かつお昆布だし 塩 しょうゆ みりん 酒	
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
28水	<p>昔の給食 ② 「昭和20~30年代」</p> <p>また、戦争の後で日本が豊かではない時代、「コッパン・脱脂粉乳・おかず」が給食の定番でした。</p> <p>当時は値段が安かった「くじらの肉」もたくさん食べられていました。</p>						
	しゅよく	コッパン/いちごジャム	こむぎこ 乳不使用マーガリン ショートニング さとう みずあめ		いちご	イースト 塩	649 28.6
	しゅさい	くじらのオーロラソースあえ	あぶら かたくりこ さとう	くじら	しょうが	しょうゆ 酒 ケチャップ ソース	
	ふくさい	コールスローサラダ	あぶら はちみつ 卵不使用マヨネーズ		キャベツ にんじん	りんご酢 塩	
	しるもの	コーンチャウダー	じゃがいも あぶら こめこ あぶら 乳不使用マーガリン	とりく だいず とうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー パセリ	とりからだし ワイン 塩 こしょう	
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
29木	<p>昔の給食 ③ 「昭和40年代」</p> <p>それまでパンだけだった給食に、関東地方を中心にソフト麺が使われはじめました。生活も給食も少しづつ豊かに変わってきました。</p>						
	しゅよく	ソフトめん	こむぎこ			塩	698 24.0
	しゅさい	ミートソース	あぶら こめこ	とりく だいず	たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく しょうが	とりからだし ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう しょうゆ	
	ふくさい	コロケ	あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ さとう		たまねぎ	塩 こしょう ソース	
	のみもの	フレンチサラダ	さとう オリーブオイル あぶら		キャベツ きゅうり みかん	酢 塩 こしょう	
	そのた	ぎゅうにゅう/ミルク	さとう	ぎゅうにゅう		コーヒー 塩 カラメル	
30金	<p>昔の給食 ④ 「昭和50年代」 & おはなし給食</p> <p>昭和51年、米飯給食(ご飯を主食とする給食)が始まりました。今も給食の定番となっているカレーライスは、このころから食べられています。おはなし給食からは『給食室のいちにち』です。給食室では毎日どんなふうに給食が作られているのか？ぜひ読んでみてください！</p>						
	しゅよく & しゅさい	チキンカレーライス ★	こめ げんまい じゃがいも あぶら さとう はちみつ こめこ 乳不使用マーガリン	とりく	たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが	とりからだし ワイン ベイリーフ 塩 こしょう ソース ケチャップ しょうゆ カレー粉	621 20.1
	ふくさい	ハムサラダ	さとう あぶら ごまあぶら	ハム	キャベツ にんじん きゅうり	酢 塩 しょうゆ	
	デザート	りんごゼリー	さとう		りんごジュース りんご かんてん アガー		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

- ・使用している食材をすべて記載している訳ではありません。アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養士まで御相談ください。
- ・材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますが御了承ください。
- ・★マークの料理には、かたぬき(ラッキー)が入っています。当たった人にはいいことがあるかも…！
- ・()に食品名があるものは、加工食品を意味します。
- ・学校のHPに献立表を掲載しています。Facebookには給食をはじめ学校生活の様子が紹介されています。ぜひご覧ください。
- ・栄養価は、八訂成分表で計算しています。

今月の平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均	606	25.0	21.5	81.6	2.4
文科省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0

新年あけましておめでとうございます。
今年度も、残すところあと3か月となりました。
引き続き、安心・安全・おいしい給食作りに努めてまいります。
本年もよろしくお願いいたします。



今年(とし)はうま年(うまねん)!



うまのように野菜をたっぷり食べよう!



箸(はし)をうまく使いこなしてきれいに食べよう!



よく味わってうま味を感じよう!



1/24~1/30は
ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
「全国学校給食週間」です