

\*献立は、都合により変更する場合があります。



# 2026年 1月 予定献立表



エネルギー Kcal	650	小学校	830
たんぱく質 g	27.0	中学校	34.0
食塩相当量 g	2.0	小学校	2.5

日曜	献立名	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用する調味料)	小学校 中学校		
		骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物					
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質(※学校で使用する調味料)				
8木	ごはん 牛乳 チキンナゲット オーレンサラダ 冬野菜カレー	鶏肉 大豆 かにかまぼこ 豚肉	牛乳 わかめ 人参	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ れんこん 大根 マッシュルーム にんにく しょうが さつまいも	米 パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖	油 油	しょうゆ 食塩 しょうゆ 酢 こしょう カレールウ ケチャップ ソース	681 22.2 2.5	861 27.4 3.1		
9金	食パン 牛乳 メンチカツ(ソース) チキンサラダ ミネストローネ	豚肉 大豆 鶏肉 鶏肉 大豆	牛乳 人参 人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	食パン 砂糖 でんぶん パン粉 小麦粉 じゃがいも ひよこ豆 えんどう豆 マカロニ 砂糖	油 ごま ごまドレッシング	食塩 こしょう ※ソース コンソメ 食塩 こしょう	649 25.6 2.4	800 30.8 3.1		
13火	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 紅白なますサラダ 雑煮汁	いわし ツナ 鶏肉 油揚げ	牛乳 人参 人参 小松菜	しょうが 大根 大根 ねぎ ごぼう しめじ	米 砂糖 砂糖 白玉	ごま	みりん しょうゆ 食塩 酢 しょうゆ 和風だし みりん 食塩	649 28.1 2.1	805 33.6 2.4		
14水	ソフト中華めん 牛乳 味噌ラーメンスープ しゅうまい ちくわのおかかマヨ和え	豚肉 なると 味噌 豚肉 ちくわ かつお節	牛乳 人参 小松菜 人参	玉ねぎ もやしこし とうもろこし にんにく しょうが 干し椎茸 玉ねぎ しょうが もやし	ソフト中華めん 小麦粉 パン粉 でんぶん 砂糖	ごま油 ノンエッグマヨネーズ	鶏がらスープ テンメンジャン しょうゆ 食塩 しょうゆ	669 27.0 3.5	895 34.8 4.4		
15木	ごはん 牛乳 焼きさばのねぎソース 昆布和え 高野豆腐のみそ汁	さば 高野豆腐 味噌	牛乳 塩昆布 わかめ 人参	ねぎ キャベツ もやし 大根 白菜 ねぎ	米 砂糖 でんぶん じゃがいも	ごま油 ごま	食塩 しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 和風だし	616 26.7 1.9	762 31.5 2.2		
16金	丸パン 牛乳 コロッケ(ソース) ポークピーンズ ポトフ	豚肉 大豆 ウインナー	牛乳 人参 いんげん 人参 トマト 人参 ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	丸パン じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん ひよこ豆 えんどう豆 砂糖	油	食塩 ※ソース ケチャップ ソース しょうゆ コンソメ 食塩 こしょう	652 25.0 2.5	800 29.8 3.2		
19月	ごはん 牛乳 たまご焼き 大根と厚揚げの味噌煮 吉野汁	だしの日 鶏卵 豚肉 厚揚げ 味噌 鶏肉 豆腐	牛乳 人参 人参	大根 ごぼう 大根 ねぎ しめじ 干し椎茸	米 砂糖 でんぶん 砂糖 里芋 でんぶん	油	酢 しょうゆ 食塩 しょうゆ しょうゆ だしパック(さば節・かつお節・煮干) 食塩	606 28.9 2.1	750 34.2 2.5		
20火	ごはん 牛乳 さつまいもの天ぷら りっちゃんサラダ 肉豆腐	ハム かつお節 豚肉 豆腐	牛乳 塩昆布 人参 人参	キャベツ きゅうり とうもろこし 白菜 ねぎ しめじ	米 さつまいも てんぶら粉 しらたき 砂糖	油 イタリアンドレッシング 油	しょうゆ みりん	620 21.1 1.7	772 24.9 2.0		
21水	上海やきそば 牛乳 餃子 ツナサラダ バターロール	豚肉 豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳 人参 にら 人参	キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ しょうが キャベツ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	中華めん 小麦粉 でんぶん 砂糖 バターロール	油 油 油 黒酢玉ねぎドレッシング	ウスターーソース しょうゆ オイスターーソース 食塩 こしょう しょうゆ 食塩	595 24.0 2.5	779 30.2 3.3		
22木	ごはん おかかぶりかけ 発酵乳[いちご] 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーおかか和え	かつお節 鶏肉 かつお節 豚肉 豆腐 味噌	のり 発酵乳 プロッコリー 人参 人参 小松菜	いちご果汁 にんにく しょうが 大根 ねぎ	米 砂糖 でんぶん 砂糖 里芋 こんにゃく	油	食塩 しょうゆ 酒 食塩 しょうゆ 和風だし	641 27.5 2.0	804 33.0 2.3		
23金	食パン 牛乳 ハンバーグ照り焼きソース イタリアンサラダ 白菜のクリームシチュー	鶏肉 大豆 鶏肉 豆乳	牛乳 牛乳 生クリーム スキムミルク	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 白菜 玉ねぎ とうもろこし しめじ	食パン パン粉 砂糖 でんぶん じゃがいも	イタリアンドレッシング ゼリー	食塩 こしょう しょうゆ みりん シチュールウ コンソメ 食塩	620 29.3 3.1	760 35.1 3.8		
<b>全国学校給食週間</b>											
26月	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き たくあん和え すいとん汁 給食週間デザート	学校給食週間献立 (明治 22 年・最初の給食) 鮭 鶏肉 油揚げ	牛乳 ミルクプリン	小松菜 人参 人参	白菜 たくあん 大根 ごぼう ねぎ しめじ	米 すいとん	ごま	食塩 食塩 しょうゆ 和風だし みりん 食塩	697 27.6 2.4	853 32.8 2.8	
27火	ごはん 牛乳 ビビンバ炒め ブロッコリーサラダ わかめスープ	昭和 60 年代 の給食 豚肉 鶏卵 豆腐 わかめ	牛乳 人参 プロッコリー 人参	もやし たけのこ にんにく しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ とうもろこし 干し椎茸	米 砂糖	ごま ごま油 黒酢玉ねぎドレッシング	しょうゆ みりん トウバンジャン 食塩 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	663 26.3 2.4	818 31.0 2.8		
28水	ソフトめん 牛乳 カレー南蛮うどん汁 フレンチサラダ フルーツポンチ	昭和 40 年代 の給食 豚肉 なると 油揚げ チーズ	牛乳 人参 ほうれん草 人参	玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし パインアップル もも りんご ぶどう果汁	ソフトめん ゼリー	フレンチドレッシング	カレールウ しょうゆ 和風だし みりん	680 21.5 2.8	867 26.3 3.5		
29木	ごはん 牛乳 笹かまの磯辺マヨ焼き 枝豆サラダ 油麸の卵とじ	郷土料理献立 (宮城県) 笹かまぼこ 鶏肉 油揚げ 鶏卵	牛乳 青のり	人参 人参	キャベツ 枝豆 玉ねぎ 白菜	米 仙台麩 砂糖	ノンエッグマヨネーズ 和風ドレッシング	しょうゆ みりん 酒 食塩	687 27.0 2.2	850 32.2 2.7	
30金	丸パン 牛乳 さわら竜田揚げ マカロニサラダ 野菜スープ	昭和 30 年代 の給食 さわら ツナ 豚肉	牛乳 牛乳	人参 人参	しょうが キャベツ とうもろこし 白菜 玉ねぎ マッシュルーム	丸パン でんぶん マカロニ じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ みりん 食塩 こしょう スープストック 食塩 こしょう	610 26.8 2.3	753 32.3 2.9	



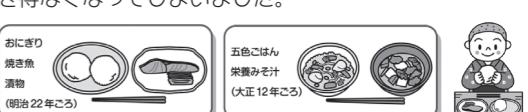
稲敷市立江戸崎学校給食センター

昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」というように、月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけ、一日一日を大切に過ごしましょう。

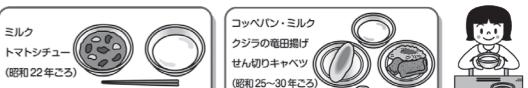


1/24~1/30は「全国学校給食週間」です。  
**日本の学校給食のあゆみ。**

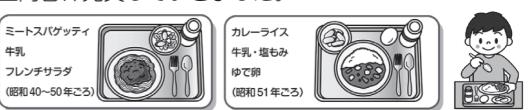
**学校給食の始まり**  
明治 22 年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校はお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回つてお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正 12 年には、子どもたちの栄養状態を改善する方法として、学校給食が国から奨励され、各地へ広がりましたが、戦争により中止せざるを得なくなってしまいました。



**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 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 1 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。



**バラエティ豊かな献立内容に**  
昭和 29 年に「学校給食法」が成立し、学校給食は教育活動として位置付けられました。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きました。



このように、学校給食はいつの時代も「子どもたちが、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といつも願いが込められています。現代では、生涯自分自身で健康な食生活を送ることができるように、「教材」としての役割も担っています。