

2026年 1月 予定献立表										エネルギー Kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g		小学校 27.0 2.0	中学校 34.0 2.5
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
日	曜	献立名	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		調味料・その他 (※学校で使用する調味料)	小学校	中学校		
			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 オーシャンサラダ 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	米 パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖 さつまいも	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 なた 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 ねぎ 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) ポークビーンズ 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	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(バック(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 てんぷら粉 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 黒酢玉ねぎドレッシング	ウスターソース しょうゆ オイスターソース 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 おかかふりかけ 発酵乳【いちご】 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーおかか和え 豚汁	かつお節 鶏肉 かつお節 豚肉 豆腐 味噌	のり 発酵乳	人参 ブロッコリー 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kimミルク	人参 人参	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	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		
全国学校給食週間													
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	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	豚肉 鶏卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー 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	豚肉 なた 油揚げ	牛乳 チーズ	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 油麴の卵とじ	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 仙台麴 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	さわら ツナ 豚肉	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		

きゅうしょくだより

Inashiki

20th Anniversary

稲敷市立江戸崎学校給食センター

あけましておめでとうございます

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。

今年(2026)はうま年!

うまのように野菜をたっぷり食べよう!

箸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「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。

おにぎり 焼き魚 漬物 (明治22年ごろ)

五色ごはん 栄養みそ汁 (大正12年ごろ)

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。

ミルク トマトシチュー (昭和22年ごろ)

コッペパン・ミルク クジラの竜田揚げ せん切りキャベツ (昭和25~30年ごろ)

バラエティー豊かな献立内容に

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いきました。

ミートスパゲッティ 牛乳 フレンチサラダ (昭和40~50年ごろ)

カレーライス 牛乳・塩もみ ゆで卵 (昭和51年ごろ)

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」といった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。