

*献立は、都合により変更する場合があります。
🔑スプーンがあったほうが食べやすい献立です。
🐟魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。



2026年 1月 予定献立表



摂取 基準値	エネルギー Kcal	490	小650	中830
	たんぱく質 g	20.0	小27.0	中34.0
	食塩相当量 g	1.5	小2.0	中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)	幼稚園 たんぱく質 食塩相当量	小学校 たんぱく質 食塩相当量	中学校 たんぱく質 食塩相当量	
			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 ぎゅうにゅう ハンバーグおろしソース オーシャンサラダ とりごぼうじる	とりにく かにかま とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん	たまねぎ だいこん にんにく キャベツ とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ	こめ パンこ さとう でんぶん	すりごましょうゆドレッシング	しょうゆ しお さけ	539 22.3 1.9	633 25.1 2.2	782 29.6 2.6
9	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに こうはくなます そうにふうすいとん	いわし とりにく あぶらあげ なた	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	しょうが だいこん だいこん はくさい	こめ みずあめ さとう でんぶん さとう すいとん	ごま	しょうゆ す しお しお す しょうゆ さけ みりん しお わふうだし	528 23.4 1.8	637 25.7 2.1	791 30.7 2.5
13	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチいため はなやさいサラダ ワントンスープ	ぶたにく ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら ブロッコリー にんじん ほうれんそう にんじん	はくさいキムチ たまねぎ はくさい しょうが にんにく カリフラワー キャベツ たまねぎ もやし ねぎ ほししいたけ	こめ ワントン	ごまあぶら たまねぎドレッシング ごまあぶら	しょうゆ こしょう とりがらスープ しお しょうゆ こしょう	504 22.3 1.7	614 26.5 2.1	759 31.2 2.5
14	水	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう クロワッサン チキンナゲット ツナサラダ	ぶたにく だいず とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく にんにく キャベツ きゅうり	スパゲッティ クロワッサン コーンスターチ パンこ こむぎこ	あぶら あぶら しおちゅうかドレッシング	しょうゆ しお チキンスープ	545 24.8 2.0	634 28.4 2.3	767 34.1 2.9
15	木	ごはん ぎゅうにゅう あじフィレフライ はくさいとあぶらあげのにびたし けんちんじる	あじ あぶらあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	はくさい しめじ だいこん ねぎ ごぼう	こめ パンこ こむぎこ さといも こんにゃく	あぶら ごまあぶら	しお ※ソース しょうゆ みりん わふうだし しょうゆ しお さけ だしバック(さばぶし、にぼし、かつおぶし)	543 24.1 1.7	653 22.9 2.3	806 27.0 2.6
16	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそやき しおこんぶあえ こうやどうふのみそしる	さば みそ ツナ こうやとうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん	しょうが キャベツ もやし はくさい ねぎ	こめ さとう	ごま ごま ごまあぶら	さけ みりん しょうゆ わふうだし	520 24.3 1.8	612 26.9 2.1	762 32.2 2.5
19	月	しよくばん ぎゅうにゅう とりにくのハニーマスタードやき えだまめとコーンのサラダ はくさいのシチュー	とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク	えだまめ にんじん にんじん	とうもろこし キャベツ たまねぎ はくさい マッシュルーム とうもろこし	しよくパン はちみつ じゃがいも こむぎこ	コーンクリームドレッシング	さけ こしょう マスタード しょうゆ シチューールウ コンソメ	481 25.0 2.2	668 32.5 3.0	776 39.3 3.6
20	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとれんこんのカレーいため ちくわのごまマヨあえ じゃがいものみそしる	ぶたにく ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう	れんこん たまねぎ にんにく もやし たまねぎ えのきたけ	こめ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	スープストック しお こしょう カレーこ しょうゆ わふうだし	537 22.0 1.8	654 26.1 2.2	808 30.8 2.6
21	水	みそラーメン(ちゅうかめん) はっこうにゅう(ストロベリー) とりにくのからあげ ブロッコリーおかかあえ	ぶたにく なた とりにく かつおぶし	はっこうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー にんじん	もやし たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	ちゅうかめん でんぶん さとう	あぶら	みそラーメンのもと とりがらスープ こしょう しお さけ しょうゆ しお しょうゆ	531 27.4 2.3	655 32.4 2.9	792 40.1 3.4
22	木	ごはん ぎゅうにゅう にくだんご チキンサラダ はるさめたんたんスープ	とりにく ぶたにく みそ とりにく ぶたにく とうふ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし もやし えのきたけ にんにく しょうが	こめ パンこ さとう みずあめ ごま はるさめ	あぶら ごまドレッシング ごま ごまあぶら	しお す とりがらスープ トウバンジャン しょうゆ しお	541 22.2 1.5	641 25.3 1.8	845 32.8 2.3
23	金	ごはん ぎゅうにゅう そぼろいため(にくそぼろ、いりたまご) おひたし おでん	とりにく ぶたにく けいらん かつおぶし とりにく ちくわ あつあげ はんぺん	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん	しょうが はくさい もやし だいこん	こめ さとう こんにゃく	あぶら	しょうゆ さけ しお しょうゆ しょうゆ みりん わふうだし	567 24.1 1.8	693 28.7 2.2	854 34.0 2.6
全国学校給食週間												
26	月	まるパン ぎゅうにゅう いちごジャム さわらのたつたあげ マカロニサラダ やさいスープ	さわら ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん パセリ	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ マッシュルーム	まるパン いちごジャム でんぶん マカロニ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ さけ みりん こしょう しお スープストック しお こしょう しょうゆ	518 25.2 2.0	645 29.3 2.5	732 33.9 3.0
27	火	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき たくあんあえ やさいのみそしる きゅうしょくしゅうかんゼリー	さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	たくあん キャベツ はくさい たまねぎ	こめ さつまいも ゼリー	ごま ごまあぶら	しょうゆ わふうだし	554 23.0 2.4	648 25.1 2.7	791 30.1 3.3
28	水	しゃんはいふうやきそば ぎゅうにゅう ロールパン だいがくいも だいこんサラダ	ぶたにく いか えび とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん	しょうが キャベツ ほししいたけ たまねぎ たけのこ だいこん とうもろこし	やきそばめん ロールパン さつまいも さとう	あぶら あぶら ごま しおちゅうかドレッシング	さけ オイスターソース ウスターソース しょうゆ しお こしょう しょうゆ	605 21.9 2.4	694 25.5 2.9	842 29.5 3.4
29	木	ごはん ぎゅうにゅう ピビンパいため ブロッコリーサラダ わかめスープ	ぶたにく だいず とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ ねぎ ほししいたけ とうもろこし たけのこ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま イタリアンドレッシング ごまあぶら	コチュジャン テンメンジャン さけ しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	509 24.9 1.8	612 27.3 2.2	757 32.2 2.6
30	金	ごはん ぎゅうにゅう ささかまぼこのいそべあげ だいこんとあつあげのみそに あぶらふのたまごとじ	ささかまぼこ ぶたにく あつあげ みそ とりにく あぶらあげ けいらん	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん えだまめ にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ はくさい	こめ てんぷらこ さとう ふ さとう	あぶら あぶら	わふうだし しょうゆ わふうだし しょうゆ しお さけ みりん	578 25.9 2.2	700 30.1 2.5	866 36.1 3.0

●今月の稲敷市産の食材は、米、マッシュルーム を予定しています。

きゅうしょくだより

Inashiki 20th Anniversary

稲敷市立東学校給食センター

あけましておめでとございます🍀

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付け、一日一日を大切に過ごしましょう。

今年はうま年!

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、各地へ広がりしましたが、戦争により中止せざるを得なくなってしまいました。

明治22年ごろ

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。

昭和22年ごろ

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。

昭和40~50年ごろ

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。