



令和 8年

1月

学校給食予定献立表



伊奈町立学校給食センター

じっしび 実施日		こん 献	だて 立	めい 名	おも 主 な 材 料 と そ の 働 き			えい 栄 養 量																									
にち 日	よう 曜				ち 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	小 学 校		中 学 校																							
								I初値- (kcal)	蛋白質 (g)	I初値- (kcal)	蛋白質 (g)																						
太字の献立は小室小学校のリクエストです。																																	
9	金	チュモツバ風ごはん	牛乳	チキンこんがり焼き(乳)(卵)	キャベツのサラダ	チンゲン菜のスープ	焼き豚	のり	牛乳	とり肉	こめ	ごま油	マヨネーズ	パン粉	コーンフレーク	香りごまドレッシング	でんぷん	きくらげ	キムチ	にんじん	きゅうり			858	32.0								
13	火	バターロール(乳)	牛乳	ハンバーグ	春雨サラダ	ミネストローネ	牛乳	ハンバーグ	ベーコン									はるさめ	ごま油	じゃがいも	シエルマカロニ	白ごま	にんじん	キャベツ	きゅうり	たまねぎ	トマト	トマトピューレー	702	24.3	824	28.6	
14	水	ごはん	牛乳	魚のサイコロ揚げ	たまねぎのサラダ	田舎汁	牛乳	たら角切り竜田揚げ	生揚げ	白みそ	赤みそ	こめ	油	さとう	和風ドレッシング	こんにやく		たまねぎ	にんじん	キャベツ	きゅうり	だいこん	ごぼう	ねぎ		645	24.4	796	28.8				
15	木	ごはん	牛乳	ポテトとお米のささみカツ	カレー(乳)	フルーツミックス	牛乳	ポテトとお米のささみカツ	ぶた肉	チーズ				こめ	油	じゃがいも		にんじん	たまねぎ	にんにく	しょうが	みかん	もも	パイン		735	25.7	907	30.8				
16	金	そぼろごはん	牛乳	赤魚の白醤油焼き	大根サラダ	もやしスープ	ぶた肉	とり肉	牛乳	赤魚白醤油漬	ベーコン	こめ	さとう	油	イタリアンドレッシング		だいこん	きゅうり	にんじん	たまねぎ	もやし	にら			588	26.5	750	31.5					
19	月	ごはん	牛乳	さばのみそかけ	わかめサラダ	のっぺい汁	牛乳	さば	赤みそ	わかめ	とり肉	豆腐	こめ	さとう	でんぷん	玉ねぎドレッシング	さといも	キャベツ	にんじん	きゅうり	だいこん	干ししいたけ	ねぎ			658	25.1	811	29.3				
20	火	けんちんうどん	牛乳	はんぺんチーズフライ(乳)(卵)	もやしサラダ	レモンゼリー	とり肉	油揚げ	牛乳	はんぺんチーズフライ			うどん	さといも	さとう	油	塩中華ドレッシング	レモンゼリー	だいこん	にんじん	ねぎ	ごぼう	もやし	キャベツ	きゅうり		729	25.1	830	27.8			
21	水	わかめごはん	牛乳	鶏のから揚げ	ほうれん草のごまあえ	いも団子汁	わかめ	牛乳	とり肉			こめ	でんぷん	油	さとう	白ごま	いももち	ほうれんそう	にんじん	もやし	ごぼう	だいこん	ねぎ			651	25.2	802	29.5				
22	木	ごはん	牛乳	豚肉のごまだれかけ	小松菜のサラダ	キムチスープ	牛乳	ぶた肉	とり肉			こめ	でんぷん	油	白ごま	さとう	和風ドレッシング	こまつな	もやし	にんじん	たまねぎ	にら	はくさい			682	26.0	843	30.9				
23	金	はちみつパン	のむ	ヨーグルト(乳)	えびカツ	ジャーマンポテト	飲むヨーグルト	えびカツ	ベーコン	ぶた肉	なると	はちみつパン	油	じゃがいも	ワンタン		たまねぎ	コーン	にんじん	もやし	にら	干ししいたけ			713	25.6	817	29.4					
26	月	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き	ごぼうサラダ	すいとん	牛乳	さけ	ぶた肉	油揚げ		こめ	油	香りごまドレッシング	すいとん		ごぼう	にんじん	きゅうり	キャベツ	だいこん	こまつな	ねぎ			676	26.8	834	31.8				
27	火	ごはん	牛乳	揚げぎょうざ	チンジャオロース	たまごスープ(卵)	牛乳	ぎょうざ	ぶた肉	とり肉	たまご	こめ	油	さとう	でんぷん		しょうが	にんにく	ピーマン	たけのこ	にんじん	干ししいたけ	はくさい	ねぎ		657	24.6	842	29.9				
28	水	コッペパン	牛乳	白身魚フライ	コーンサラダ	クリームシチュー(乳)	牛乳	魚フライ	とり肉	チーズ		コッペパン	油	イタリアンドレッシング	じゃがいも	いちごジャム	キャベツ	にんじん	きゅうり	コーン	たまねぎ	ブロッコリー			753	29.2	862	33.4					
29	木	ごはん	牛乳	油淋鶏	おひたし	とん汁	牛乳	とり肉	ぶた肉	豆腐	白みそ	赤みそ	こめ	でんぷん	油	さとう	ごま油	さといも	こんにやく	ねぎ	にんにく	しょうが	ほうれんそう	もやし	にんじん	ごぼう	だいこん	でこぼん		668	27.3	820	32.0
30	金	カレーピラフ(乳)	牛乳	あじフリッター	グリーンサラダ	コンソメスープ	とり肉	牛乳	あじフリッター	フランクフルト		こめ	バター	油	玉ねぎドレッシング		たまねぎ	にんじん	さやいんげん	マッシュルーム	コーン	はくさい	ブロッコリー	キャベツ	きゅうり		693	23.9	894	29.5			

- * 都合により献立を変更する場合があります。
- * 太字の野菜は伊奈町でとれたものです。
- * (乳)(卵)の表示は、乳・卵を使用している献立です。参考にしてください。

へい 平均	きん 栄	えい 養	りょう 量	682	25.7	833	30.3
き 基	じゅん 準	えい 栄	りょう 養	650	22~32	830	27~41

1月給食だより

あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて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て、1日を大切に過ごしてほしいと思います。



今年(とし)はうま年(うまねん)!



1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしたいと思います。

明治22年

戦後(昭和20~30年代)

現在

※ 1月の給食は、小学校は13日(火) 中学校は9日(金)から始まります。