



# 令和8年1月学校給食予定献立表

<給食目標:給食の意義について考えよう>



21~23日:2年生修学旅行

新宮町立新宮中学校

| 給食日            | 曜日 | 牛乳 | パンまたはごはん       | おかず                                  | 使われている食品と体内での主な働き           |                      |                       |   |                            |                            | 熱量(kcal) | たんぱく質(g) | 脂肪(g) |  |  |  |
|----------------|----|----|----------------|--------------------------------------|-----------------------------|----------------------|-----------------------|---|----------------------------|----------------------------|----------|----------|-------|--|--|--|
|                |    |    |                |                                      | 主に体の組織をつくる                  |                      | 主に体の調子を整える            |   | 主にエネルギーになる                 |                            |          |          |       |  |  |  |
|                |    |    |                |                                      | 1群:たんぱく質<br>魚・肉・卵・大豆製品      | 2群:カルシウム<br>牛乳・小魚・海藻 | 3群:カロテン<br>緑黄色野菜      | 4群:ビタミンC<br>淡色野菜・果物                     | 5群:炭水化物<br>穀類・いも類・砂糖       | 6群:油脂類<br>油脂類              |          |          |       |  |  |  |
| 9              | 金  | ○  | 麦ごはん           | 冬野菜カレー<br>フレンチサラダ<br>だいだいのババロア       | 牛肉<br>とりささ身<br>豆乳           | 牛乳                   | 人参<br>トマト             | 大根・玉ねぎ・白菜<br>きゅうり・キャベツ<br>コーン・にんにく・生姜   | 米・麦<br>里芋・砂糖               | 菜種油<br>オリーブ油<br>カレールウ      | 813      | 26.5     | 24.8  |  |  |  |
| 13             | 火  | ○  | ミルクパン          | シラフライ<br>コールスローサラダ<br>ミネストローネ        | シラ<br>ベーコン                  | 牛乳                   | 人参<br>ブロッコリー<br>トマト   | キャベツ・コーン<br>玉ねぎ・カリフラワー<br>にんにく          | ミルクパン<br>パン粉・マカロニ<br>じゃがいも | 菜種油<br>オリーブ油<br>エッグケアマヨネーズ | 786      | 32.0     | 29.6  |  |  |  |
| 季節の料理(小正月)     |    |    |                |                                      |                             |                      |                       |   |                            |                            |          |          |       |  |  |  |
| 14             | 水  | ○  | かしわごはん         | ぶりの照焼<br>大根マリネ<br>白玉雑煮               | 鶏肉<br>とりささ身<br>ぶり・ツナ        | 牛乳                   | 人参<br>ねぎ              | ごぼう・大根<br>白菜・椎茸                         | 米・砂糖<br>白玉餅・里芋             | 菜種油<br>オリーブ油               | 788      | 33.0     | 21.3  |  |  |  |
| 15             | 木  | ○  | 黒糖パン           | さつまいもシチュー<br>トマトオムレツ<br>ツナサラダ        | 豚肉・豆乳<br>豆乳クリーム<br>オムレツ・ツナ  | 牛乳                   | 人参<br>トマト             | 玉ねぎ・枝豆<br>キャベツ・コーン<br>きゅうり              | 黒糖パン<br>さつまいも<br>砂糖        | 菜種油<br>大豆バター<br>オリーブ油      | 771      | 32.6     | 29.2  |  |  |  |
| 1年生が考えた献立(家庭科) |    |    |                |                                      |                             |                      |                       |   |                            |                            |          |          |       |  |  |  |
| 16             | 金  | ○  | 麦ごはん           | キムチチゲ<br>チヂミ<br>もやしのナムル              | 焼豚・焼豆腐<br>豚肉・みそ<br>チヂミ      | 牛乳<br>わかめ            | 人参                    | 白菜・もやし・きゅうり<br>深ねぎ・えのきだけ<br>にんにく・生姜・キムチ | 米・麦<br>砂糖                  | 菜種油<br>ごま油                 | 846      | 25.8     | 32.4  |  |  |  |
| 鉄分が多い献立        |    |    |                |                                      |                             |                      |                       |   |                            |                            |          |          |       |  |  |  |
| 19             | 月  | ○  | 麦ごはん           | 厚揚げの中華煮込み<br>春雨の甘酢和え<br>シュウマイ(2個)    | 豚肉・厚揚げ<br>ツナ<br>シュウマイ       | 牛乳                   | 人参<br>チンゲン菜           | 玉ねぎ・椎茸<br>もやし・きゅうり<br>にんにく              | 米・麦<br>でん粉・砂糖<br>春雨        | 菜種油<br>ごま油<br>ごま           | 807      | 31.6     | 24.3  |  |  |  |
| カルシウムが多い献立     |    |    |                |                                      |                             |                      |                       |   |                            |                            |          |          |       |  |  |  |
| 20             | 火  | ○  | ねじりパン          | 五目焼きそば<br>ブロッコリーのサラダ<br>チーズ          | 豚肉<br>ツナ                    | 牛乳<br>チーズ            | 人参<br>にら<br>ブロッコリー    | 玉ねぎ・きくらげ<br>もやし・キャベツ<br>きゅうり・コーン        | パン<br>ちゃんパン麺               | 菜種油<br>ドレッシング              | 784      | 35.5     | 26.4  |  |  |  |
| 旬の食材を使った献立     |    |    |                |                                      |                             |                      |                       |   |                            |                            |          |          |       |  |  |  |
| 21             | 水  | ○  | 麦ごはん           | ぶりフライ<br>ほうれん草のごま和え<br>みそ汁           | ぶり<br>豆腐・油揚げ<br>みそ・ツナ       | 牛乳                   | 人参<br>ほうれん草<br>ねぎ     | 白菜・かぶ<br>玉ねぎ・もやし                        | 米・麦<br>パン粉・砂糖              | 菜種油<br>ごま                  | 768      | 25.3     | 25.5  |  |  |  |
| 手作り            |    |    |                |                                      |                             |                      |                       |   |                            |                            |          |          |       |  |  |  |
| 22             | 木  | ○  | クロックムッシュ       | ポトフ<br>キャベツとコーンのサラダ<br>りんごゼリー        | ハム・鶏肉<br>ウインナー<br>ツナ        | 牛乳<br>調理用牛乳<br>チーズ   | 人参<br>ブロッコリー<br>パセリ   | 玉ねぎ・カリフラワー<br>キャベツ・コーン<br>きゅうり・マッシュルーム  | パン<br>小麦粉・じゃがいも<br>りんごゼリー  | 菜種油<br>バター<br>ドレッシング       | 756      | 33.5     | 29.1  |  |  |  |
| 23             | 金  | ○  | 麦ごはん<br>昆布佃煮   | 肉じゃが<br>海藻サラダ<br>ポンカン                | 豚肉<br>ハム                    | 牛乳<br>海藻<br>昆布       | 人参                    | 玉ねぎ・こんにゃく<br>枝豆・生姜・大根<br>ポンカン           | 米・麦<br>じゃがいも<br>砂糖         | 菜種油<br>ごま油                 | 788      | 24.9     | 17.6  |  |  |  |
| 26             | 月  | ○  | 麦ごはん           | 大根と豚肉のみそ煮<br>香り和え<br>いわしみぞれ煮         | 豚肉・厚揚げ<br>みそ<br>ツナ・いわし      | 牛乳<br>のり             | 人参<br>小松菜             | 大根・ごぼう<br>こんにゃく・にんにく<br>生姜・もやし          | 米・麦<br>砂糖                  | 菜種油                        | 795      | 30.2     | 26.2  |  |  |  |
| 27             | 火  | ○  | 丸パン            | ハンバーグトマトソース<br>ポテトクリームスープ<br>グリーンサラダ | ハンバーグ<br>鶏肉・豆乳<br>豆乳クリーム・ハム | 牛乳<br>トマト<br>ブロッコリー  | 人参<br>白菜・キャベツ<br>きゅうり | 玉ねぎ・枝豆<br>白菜・キャベツ<br>きゅうり               | パン・小麦粉<br>じゃがいも<br>砂糖      | 菜種油<br>オリーブ油<br>大豆バター      | 783      | 33.9     | 30.9  |  |  |  |
| 福岡県郷土料理        |    |    |                |                                      |                             |                      |                       |   |                            |                            |          |          |       |  |  |  |
| 28             | 水  | ○  | 麦ごはん<br>きくらげ佃煮 | 筑前煮<br>キャベツとツナのごまネーズ                 | 鶏肉・厚揚げ<br>ツナ                | 牛乳                   | 人参<br>いんげん<br>ブロッコリー  | こんにゃく・れんこん<br>ごぼう・椎茸・きくらげ<br>キャベツ・コーン   | 米・麦<br>里芋・砂糖               | 菜種油<br>ごま<br>エッグケアマヨネーズ    | 766      | 24.9     | 21.9  |  |  |  |
| 29             | 木  | ○  | キャロットパン        | カレーうどん<br>小松菜ソテー<br>ヨーグルト            | 牛肉<br>ウインナー<br>油揚げ          | 牛乳<br>ヨーグルト          | 人参<br>小松菜             | 玉ねぎ<br>コーン<br>キャベツ                      | キャロットパン<br>うどん麺            | 菜種油<br>カレールウ<br>オリーブ油      | 784      | 27.9     | 32.2  |  |  |  |
| 30             | 金  | ○  | 麦ごはん           | ちゃんこ鍋<br>さばの塩こうじ漬<br>カリカリじゃこサラダ      | さば・焼豆腐<br>鶏肉・油揚げ<br>ミートボール  | 牛乳<br>しらす干し          | 人参<br>にら              | 白菜・キャベツ<br>生姜・ごぼう<br>こんにゃく・椎茸           | 米・麦<br>砂糖                  | 菜種油<br>ごま油                 | 776      | 30.4     | 29.2  |  |  |  |

※材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※新宮町では、地産地消(住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費すること)

に取り組んでいます。給食で使用する1月の予定食材の主な産地は次のとおりです。

あけましておめでとうございます。

今年は午年(うまどし)です。何事もうまくいきますように!



1月24日~30日  
全国学校給食週間



給食が始まったのはいつから?

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と关心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子供たちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。



知ってる? 小正月とは



日本の学校給食は、山形県鶴岡町の忠愛小学校で、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

旧暦の1月15日を指し、現代では新暦の1月15日に農作物の豊作や家族の健康を願う正月行事です。この日は、紅白のお餅を丸めて柳の枝に花のようにした餅花(もち花)や、稻の花をあらわし穀物の豊作や繁栄を祈る、まゆ玉を飾ります。また、どんど焼きの火で門松やしめ縄などの正月飾りを燃やします。そして、この火でもちを食べたり、小豆がゆを食べたりします。