



令和8年 1月 中 学 校 給 食 予 定 献 立 表

三郷市教育委員会学務課学校給食室
三郷市立瑞沼学校給食センター

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量		給食センターからの お知らせ
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人1食あたり (kcal)	蛋白質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
15	木	ごはん 牛乳 ◇白玉雑煮 若鶏の七味焼き ごまみそきんぴら	鶏肉 なんと 豚肉 味噌	牛乳	人参 小松菜	長葱 生姜 ごぼう	精白米 白玉餅 里芋 砂糖	ごま油 ごま 油	798	38.7	小正月献立
16	金	ごはん 牛乳 ◇小松菜の味噌汁 ◇ブリの南蛮漬け ひじきの煮物	豚肉 味噌 鶏肉 ぶり	牛乳 ひじき	小松菜 人参 赤ピーマン さやいんげん	長葱 大根 ごぼう にんにく 生姜 枝豆	精白米 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	882	40.7	前川中リクエスト献立
19	月	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス 海草とこんにゃくのサラダ (中華ごま) 焼きドーナツ (2個)	豚肉 豆乳 豆腐 鶏レバー	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 海藻ミックス	人参	玉葱 にんにく 生姜 きゅうり	精白米 米粒麦 じゃが芋 砂糖 こんにゃく でん粉	油 マーガリン	863	29.1	焼きドーナツは一人2 個とりましょう
20	火	ごはん 牛乳 ◇吉野汁 かき揚げ ●天井のタレ ごぼうサラダ (和風あわせ)	鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 春菊	しめじ 大根 ごぼう きゅうり 玉葱 長葱	精白米 里芋 でん粉 小麦粉 コーンスターチ	油 ごま	857	27.1	かき揚げをご飯に乗せ て天井のタレをかけ 「天井」にして 食べてください
21	水	食パン ブルーベリージャム 牛乳 ロヒケイット チキンナゲット(2個) コーンサラダ (イタリアン)	鮭 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー 赤ピーマン	玉葱 マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり	食パン じゃが芋 ブルーベリー ジャム パン粉、小麦粉	油 豚脂	900	33.9	フィンランド料理 「ロヒケイット」
22	木	ごはん 牛乳 ◇きりたんぼ汁 ◇豚肉のねぎ味噌焼き 炒り豆腐	鶏肉 鶏卵 豚肉 味噌 豆腐 あさり	牛乳	人参 小松菜 せり	大根 ごぼう 舞茸 長葱 グリーンピース	精白米 きりたんぼ 砂糖	ごま油 油	824	41.0	秋田県郷土料理 「きりたんぼ汁」
23	金	ホット中華めん 牛乳 ◇豚骨ラーメン 鶏肉のカレー風味唐揚げ のり和え (だし醤油) だいだいのババロア	豚肉 なんと 鶏肉	牛乳 のり	人参 青梗菜	長葱 きくらげ にんにく 生姜 キャベツ たけのこ きゅうり 緑豆もやし	中華麺 でん粉 薄力粉 だいだいのババ ロア	油	846	38.9	汁はお玉 1 杯を目安に 入れてください
26	月	麦ごはん 牛乳 ◇三郷の御御御付け くじらとポテトのオーロラ ソース和え のらぼう菜の和風炒め おかかふりかけ	豆腐 油揚げ 味噌 くじら肉 鶏肉 おかかふりかけ	牛乳	人参 小松菜 のらぼう菜	大根 長葱 緑豆もやし	精白米 米粒麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖 でん粉	油	790	35.8	「くじら (鯨)」につ いては掲示物や放送用 資料で放送します
27	火	ごはん 牛乳 ◇水餃子 フーヨーハイ 焼肉炒め	鶏肉 鶏卵 豚肉 かに風味かま ぼこ	牛乳	人参 小松菜 ピーマン 赤ピーマン	キャベツ 長葱 緑豆もやし 玉葱 たこのこ 椎茸	精白米 でん粉 砂糖 小麦粉	油 豚脂	747	30.9	全国学校給食週間 1/24～1/30 
28	水	スライス子供パン 牛乳 スパゲティイタリアン あぶり焼きチキン フレンチサラダ (フレンチ) ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉葱 きゅうり マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ	子供パン スパゲティ	油	792	34.7	スパゲティイタリアン はケチャップ味です。 お椀に盛り付けましょ う
29	木	★しゃくし菜ご飯 牛乳 ◇沢煮椀 鯖のごまだれ焼き コロコロきゅうり(野菜いっ ぱい和風)	鶏卵 わかめ 豚肉 鯖	牛乳	しゃくし菜 人参 小松菜	大根 長葱 しめじ ごぼう きゅうり	精白米	ごま ごま油	797	32.9	しゃくし菜は葉がしゃ もじに似ていることか らその名が付けられた と言われています
30	金	麦ごはん 牛乳 カレーライス こんにゃくのピリ辛炒め いよかん (1/4個)	豚肉 鶏レバー かつお節	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱 にんにく 生姜 椎茸 しめじ きくらげ いよかん	精白米 米粒麦 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま油	767	25.9	旬の果物 「いよかん」

●印は、主菜につくパック食品です。
★印は、混ぜご飯です。給食センターから「具」を混ぜて配送します
◇印は、三郷市産の小松菜・長葱を使用した献立です。
※食品名は主材料のみ記載しています。
※献立は、材料の都合により変更する場合があります。
(給食についての情報は三郷市公式ホームページから)



給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、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。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。