



# 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<br>エネルギー<br>(kcal) | 給食センター<br>からの<br>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群                                  | 2群                       | 3群                        | 4群   | 5群   | 6群          |                        |                       |                                   |  |  |
| 15  | 木 | ごはん 牛乳<br>◇白玉雑煮<br>若鶏の七味焼き<br>ごまみそきんぴら                                  | 鶏肉 なると<br>豚肉 味噌                     | 牛乳                       | 人参<br>小松菜                 | 長葱 生姜<br>ごぼう                                     | 精白米 白玉餅<br>里芋 砂糖                             | ごま油<br>ごま油  | 798                    | 38.7                  | 小正月献立                             |  |  |
| 16  | 金 | ごはん 牛乳<br>◇小松菜の味噌汁<br>◇ブリの南蛮漬け<br>ひじきの煮物                                | 豚肉 味噌<br>鶏肉 ぶり                      | 牛乳 ひじき                   | 小松菜 人参<br>赤ピーマン<br>さやいんげん | 長葱 大根<br>ごぼう<br>にんにく 生姜<br>枝豆                    | 精白米 砂糖<br>でん粉                                | 油 ごま<br>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<br>海草とこんにゃくのサラダ<br>(中華ごま)<br>焼きドーナツ(2個)                  | 豚肉 豆乳<br>豆腐 鶏レバー                    | 牛乳 チーズ<br>脱脂粉乳<br>海藻ミックス | 人参                        | 玉葱 にんにく<br>生姜 きゅうり                               | 精白米 米粒麦<br>じやが芋 砂糖<br>こんにゃく<br>でん粉           | 油<br>マーガリン  | 863                    | 29.1                  | 焼きドーナツは一人2<br>個とりましょう             |  |  |
| 20  | 火 | ごはん 牛乳 ◇吉野汁<br>かき揚げ ●天丼のタレ<br>ごぼうサラダ(和風あわせ)                             | 鶏肉<br>豆腐                            | 牛乳                       | 人参<br>小松菜<br>春菊           | しめじ 大根<br>ごぼう きゅうり<br>玉葱 長葱                      | 精白米 里芋<br>でん粉 小麦粉<br>コーンスターチ                 | 油<br>ごま     | 857                    | 27.1                  | かき揚げをご飯に乗せて天丼のタレをかけ「天丼」にして食べてください |  |  |
| 21  | 水 | 食パン ブルーベリージャム<br>牛乳 口ヒケイット<br>チキンナゲット(2個)<br>コーンサラダ(イタリアン)              | 鮭<br>鶏肉                             | 牛乳<br>生クリーム              | 人参<br>プロッコリー<br>赤ピーマン     | 玉葱<br>マッシュルーム<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>きゅうり          | 食パン じやが芋<br>ブルーベリー <sup>ジャム</sup><br>パン粉、小麦粉 | 油<br>豚脂     | 900                    | 33.9                  | フィンランド料理<br>「口ヒケイット」              |  |  |
| 22  | 木 | ごはん 牛乳<br>◇きりたんぽ汁<br>◇豚肉のねぎ味噌焼き<br>炒り豆腐                                 | 鶏肉 鶏卵<br>豚肉 味噌<br>豆腐 あさり            | 牛乳                       | 人参 小松菜<br>せり              | 大根 ごぼう 舞茸<br>長葱<br>グリーンピース                       | 精白米<br>きりたんぽ<br>砂糖                           | ごま油<br>油    | 824                    | 41.0                  | 秋田県郷土料理<br>「きりたんぽ汁」               |  |  |
| 23  | 金 | ホット中華めん 牛乳<br>◇豚骨ラーメン<br>鶏肉のカレー風味唐揚げ<br>のり和え(だし醤油)<br>だいだいのババロア         | 豚肉 なると<br>鶏肉                        | 牛乳 のり                    | 人参 青梗菜                    | 長葱 きくらげ<br>にんにく 生姜<br>キャベツ たけのこ<br>きゅうり<br>緑豆もやし | 中華麺 でん粉<br>薄力粉<br>だいだいのババ<br>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<br>◇三郷の御御御付け<br>くじらとポテトのオーロラ<br>ソース和え<br>のらぼう菜の和風炒め<br>おかげかぶりかけ | 豆腐 油揚げ<br>味噌<br>くじら肉 鶏肉<br>おかげかぶりかけ | 牛乳                       | 人参 小松菜<br>のらぼう菜           | 大根 長葱<br>緑豆もやし                                   | 精白米 米粒麦<br>こんにゃく<br>じやがいも<br>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<br>◇水餃子 フーヨーハイ<br>焼肉炒め   | 鶏肉 鶏卵<br>豚肉<br>かに風味かまぼこ             | 牛乳                       | 人参 小松菜<br>ピーマン<br>赤ピーマン   | キャベツ 長葱<br>緑豆もやし 玉葱<br>たこのこ 椎茸                   | 精白米 でん粉<br>砂糖 小麦粉                            | 油<br>豚脂     | 747                    | 30.9                  | 全国学校給食週間<br>1/24~1/30             |  |  |
| 28  | 水 | スライス子供パン 牛乳<br>スパゲティイタリアン<br>あぶり焼きチキン<br>フレンチサラダ(フレンチ)<br>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<br>マッシュルーム<br>グリーンピース<br>にんにく キャベツ       | 子供パン<br>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<br>◇沢煮椀 鯖のごまだれ焼き<br>コロコロきゅうり(野菜いっぽい和風)                      | 鶏卵<br>わかめ 豚肉<br>鯖                   | 牛乳                       | しゃくし菜<br>人参<br>小松菜        | 大根 長葱<br>しめじ<br>ごぼう きゅうり                         | 精白米  | ごま<br>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ています |  |  |
| 30  | 金 | 麦ごはん 牛乳<br>カレーライス<br>こんにゃくのピリ辛炒め<br>いよかん(1/4個)                          | 豚肉<br>鶏レバー<br>かつお節                  | 牛乳 チーズ<br>脱脂粉乳           | 人参                        | 玉葱 にんにく<br>生姜 椎茸<br>しめじ<br>きくらげ<br>いよかん          | 精白米 米粒麦<br>じやが芋<br>こんにゃく                     | 油<br>ごま油    | 767                    | 25.9                  | 旬の果物<br>「いよかん」                    |  |  |

## 学校給食のはじまり

写真:新潟県栄養教諭 佐藤美香先生



レトロな  
学校があったお寺の境内には、今は記念碑が建てられています  
(山形県鶴岡市の大曾禰)。

●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」を混ぜて配達します。

◇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?

給食に牛乳が出るのは  
どうして?

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。

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。