

1 月 分 小 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 給 食 セ ン タ ー 東 館

令和8年



日・曜	献立名	つめ 冷たいコンテナ	主にエネルギーのもとになるもの (きいろ)	主に体をつくるもとになるもの (あか)	主に体の調子を整えるもとになるもの (みどり)	栄養量 エネルギー (たんぱく質)	給食 センター から お知らせ
15 木	ハヤシライス、ぎゅうにゅう ミニアメリカンドッグ	ささみとキャベツのサラダ (フレンチ)	むぎごはん、じゃがいも さとう、ルウ、あぶら、でんぶん ドレッシング、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ トリレバー、だっしふんにゅう とりにく	にんじん、たまねぎ グリーンピース、にんにく しょうが、キャベツ、とうもろこし	669 [22.6]	キャベツにはビタミンCが多く含まれています
16 金	わかめごはん、ぎゅうにゅう とりにくのからあげ すずなとせりのみそしる だいだいのババロア	すずしろの あえもの (あおじそ)	ごはん、じゃがいも、あぶら ドレッシング、でんぶん だいだいのババロア	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ とりにく、わかめ	たまねぎ、はくさい、かぶ、せり こまつな、にんじん、だいにん きりぼしだいこん、しょうが	628 [25.3]	人日の節句献立です
19 月	ごはん、のりつくだに、ぎゅうにゅう さばのしおやき とんじる	もやしとピーマンのおひたし (ゆずかつお)	ごはん、さといも、こんにやく ドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ さば、のりつくだに	にんじん、ごぼう、キャベツ ながねぎ、だいずもやし、もやし ピーマン、あかピーマン	652 [26.4]	鯖には脳の働きを助ける効果が期待できます
20 火	かきたまうどん、ぎゅうにゅう みそポテト	のりあえ (だししょうゆ)	じごなうどん、でんぶん じゃがいも、こむぎこ あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく みそ、のり	にんじん、しめじ、ながねぎ こまつな、キャベツ、きゅうり もやし	596 [24.5]	みそポテトは埼玉県秩父市の郷土料理です
21 水	ごはん、ぎゅうにゅう チーズ、ビビンバ チンゲンサイのスープ		ごはん、あぶら、さとう ごまあぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく いか、こんぶ	にんじん、チンゲンサイ、にんにく、にら ながねぎ、たけのこ、えのきたけ たまねぎ、だいずもやし、ほうれんそう はくさい、キャベツ、だいにん、しょうが	602 [23.2]	ほうれんそうは冬の旬の野菜です
22 木	コッペパン、ぎゅうにゅう スクラブルエッグ、スラッピージョー こまつないりクリームシチュー		パン、じゃがいも、ルウ あぶら、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず ぶたにく、だいずミート、たまご	にんじん、たまねぎ、こまつな とうもろこし、にんにく、トマト	611 [29.3]	スラッピージョーはアメリカ発祥の料理です
23 金	ごはん、ぎゅうにゅう きんぴらはるまき ぶたにくとキャベツのいためものはるまきスープ		ごはん、はるまき、あぶら さとう、でんぶん、こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、あさり ぶたにく、なまあげ、みそ	にんじん、たけのこ、しめじ ながねぎ、キャベツ、ピーマン しょうが、ごぼう	632 [23.6]	豚肉には疲労回復効果が期待できます
26 月	ごはん、ぎゅうにゅう こまつないりきょうざ(2こ) マーボー豆腐	パンパンジー (パンパンジー)	ごはん、さとう、でんぶん ごまあぶら、あぶら、パンこ ドレッシング、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく だいずミート、みそ、とりにく	にんじん、たけのこ、ながねぎ、にら にんにく、きゅうり、キャベツ、しょうが きいろピーマン、もやし、こまつな たまねぎ	664 [29.8]	今日の餃子には小松菜が使われています
27 火	ごはん、ぎゅうにゅう さけのしおやき つみっこ	れんこんサラダ (エッグケア)	ごはん、すいとん、ごま エッグケア	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、さけ	だいにん、ながねぎ ほうれんそう、れんこん にんじん、ごぼう	598 [31.1]	つみっことは埼玉県東上郡の郷土料理です
28 水	こえどカレー、ぎゅうにゅう きなこまめ	かいそうサラダ (たまねぎ)	むぎごはん、さつまいも ルウ、あぶら、さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ だいず、きなこ、かいそう	にんじん、たまねぎ、こまつな にんにく、しょうが、きゅうり キャベツ	651 [22.8]	小江戸カレーはさつまいもを使うのが特徴です
29 木	ごはん、ぎゅうにゅう いかのたつたあげ(2ほん) ちくぜんに、みさとのおみおつけ		ごはん、あぶら、こんにやく さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、とうふ、いか あぶらあげ、みそ、とりにく	にんじん、かぶ、しょうが ながねぎ、こまつな、ごぼう れんこん、たけのこ	591 [27.8]	御膳御付けは味噌汁を丁寧に表した言葉です
30 金	しょくパン、いちごジャム、ぎゅうにゅう コロッケ、マカロニのトマトに やさいスープ		パン、マカロニ、あぶら、パンこ いちごジャム、じゃがいも でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく	にんじん、だいにん、キャベツ セロリ、カリフラワー、たまねぎ しめじ、こまつな、にんにく、トマト	623 [23.9]	カリフラワーが今の旬の野菜です

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。 ※小松菜は三郷市産を使用する予定です。
※食品名は主材料のみ記載しています。

平 均
626
[25.9]



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？

成長期に骨量が高めることは、骨つ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。

朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。また、朝食でおかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかに大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかに、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。

将来の健康のために

食品を選ぶ力をつけよう

健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスをとるため、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。正しい知識と情報を見極められるように、白頭から食品や栄養素、安全面、衛生面に関心を持ちましょう。



冬に多いノロウイルス

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。