

# 1月分 小学校給食予定献立表



令和8年

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

日 曜	献立名	冷たいコンテナ	食 品 名			エネルギー 栄養量	給食 センター から お知らせ
			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)		
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)	おも 主にエネルギーのもとになるもの (きいろ) さとう、ルウ、あぶら、でんぶん ドレッシング、こむぎこ	おも からだ 主に体をつくるもとになるもの (あか) ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、だっしゅんにゅう とりにく	おも かんだ ちうしょく ととのう 主に体の調子を整えるもとになるもの (みどり) 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 すずなどせりのみそしる だいたいのババロア	すずしろの あえもの (あおじぞ)	ごはん、じゃがいも、あぶら ドレッシング、でんぶん だいたいのババロア	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、だいこん きりばしりいこん、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、こんにゃく 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、だいすもやし、もやし ピーマン、あかピーマン	652 [26.4]	鰯には脳の 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 みそボテト	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]	みそボ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 チヂミ、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、ににく、にら ながねぎ、たけのこ、えのきだけ たまねぎ、だいすもやし、ほうれんそう はくさい、キャベツ、だいこん、しょうが	602 [23.2]	ほうれんそ うは冬が旬の 野菜です
22 木	コッペパン、ぎゅうにゅう スクランブルエッグ、スラッピージャー こまつないクリーミームシチュー		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、だいす ぶたにく、だいすミート、たまご	にんじん、たまねぎ、こまつな どうもろこし、ににく、トマト	611 [29.3]	スラッピー ジャーはアメ 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 はるさめスープ		ごはん、はるさめ、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 こまつないりぎょうざ(2c) マーボーどうふ	パンパンジー <sup>(パンパンジー)</sup>	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 だいすミート、みそ、とりにく	にんじん、たけのこ、ながねぎ、にら ににく、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	だいこん、ながねぎ ほうれんそう、れんこん にんじん、ごぼう	598 [31.1]	つみっこは 埼玉県の郷 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 だいす、きなこ、かいそう	にんじん、たまねぎ、こまつな ににく、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 いかのたつあげ(2ほん) ちくせんに、みさとのおみおつけ		ごはん、あぶら、こんにゃく 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、だいこん、キャベツ セロリー、カリフラワー、たまねぎ しめじ、こまつな、ににく、トマト	623 [23.9]	カリフラワー が今が旬の 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。



全国学校給食週間  
きょう きゅう しょくじゅう じゅう

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  
まつたとされています。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。

## 朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前のエネルギー  
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。



## 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  
ととのえて、正しい知識と情報を基づいて、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  
知識と情報を検めら  
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。

