

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西館

令和8年



献立名

日 曜	献立名	冷たいコンテナ	食 品 名	栄養量	給食 センター から お知らせ	
15 木	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)	おも 主にエネルギーのもとになるもの (きいろ)	おも からだ 主に体をつくるもとになるもの (あか)	おも からだ 主に体の調子を整えるもとになるもの (みどり)	エネルギー (たんぱく質) 628 [25.3]
16 金	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 とりレバー、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	キャベツに はビタミンC が多く含まれています
19 月	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	みそポテト は埼玉県秩 父市の郷土 料理です
20 火	ごはん、ぎゅうにゅう チヂミ、ビビンバ チングンサイのスープ		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、チングンサイ、ににく、にら ながねぎ、たけのこ、えのきたけ 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	ほうれんそ うは冬が旬 の野菜です
21 水	コッペパン、ぎゅうにゅう スクランブルエッグ、スラッピーージョー こまつないクリーミンチュー		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 とうもろこし、ににく、トマト	スラッピー ジョーはアメ リカ発祥の 料理です
22 木	ごはん、ぎゅうにゅう きんびらはるまき ぶたにくとキャベツのいためもの はるめスープ		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、ビーマン しょうが、ごぼう	豚肉には疲 労回復効果 が期待でき ます
23 金	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	もやしとビーマン 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 ビーマン、あかビーマン	鰯には脳の 働きを助ける 効果が期待でき ます
26 月	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	つみっこは 埼玉県の郷 土料理です
27 火	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	小江戸カレー はさつまいも を使うのが特 徴です
28 水	ごはん、ぎゅうにゅう いかのたつあげ(2ほん) ちくぜんに、みさとのみおつけ		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	御御付け は味噌汁を 丁寧に表し た言葉です
29 木	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	カリフラワー が今が旬の 野菜です
30 金	ごはん、ぎゅうにゅう こまつないりぎょうざ(2こ) マー婆ーどうふ	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 きいろビーマン、もやし、こまつな たまねぎ	今日の餃子 には小松菜 が使われて います

※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。



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
人が多いですが、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と
食べることが大切です。



平均

626
[25.9]

おは

のう

げん

き

将来の健康のために

食品を選ぶ力をつける

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
知識と情報を見極めら
れるように、白領から
食品や栄養素、安全面、
衛生面に关心を持ちま
しょう。



睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも
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。ほかにも、
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。

ふゆ
おお
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。

