



# 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

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	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 だいたいどのパバロア	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 だいたいどのパバロア	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 きりほしだいこん、しょうが	628 [25.3]	人日の節句 献立です
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 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	669 [22.6]	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 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
20 火	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 こまあぶら、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、だいこん、しょうが	602 [23.2]	ほうれんそ うは冬の旬 の野菜です
21 水	コッパン、ぎゅうにゅう スクランブルエッグ、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	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 ジョーはメ リカ発祥の 料理です
22 木	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、こむぎこ こまあぶら	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
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
26 月	ごはん、ぎゅうにゅう さけのしおやき つみこ	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]	つみこは 埼玉県郷土 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 もを特長と しています
28 水	ごはん、ぎゅうにゅう いかのたつたあげ(2人分) 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	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
29 木	しょうパン、いちごジャム、ぎゅうにゅう コロケ、マカロニのトマトに やさしいスープ		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、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、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
30 金	ごはん、ぎゅうにゅう こまつないりぎょうざ(2人) 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 こまあぶら、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 きりほしだいこん、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

※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？

成長期に骨量を高めることは、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ことで、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、日頃から食品や栄養素、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。

## 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。