

よくかんで ゆっくりと
なべましょ!

食べ物のどにつまらないように、
ましよう。もち、パン、丸い形(球形)、つる
つるした物は特に注意!

令和 8 年 1 月分 献立表

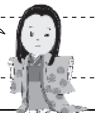


2026 年 令和 8 年

20


JOSO CITY 20th

中学校 (16 回)

常総市玉学校給食センター

日曜	曜	献立名	主 な 材 料 と 食 品 分 類							栄養価	
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
			<1群> 魚・肉 卵・豆・豆製品	<2群> 牛乳 小魚・海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜・きのこ 果物	<5群> 穀類 いも類・砂糖	<6群> 種実類・油脂			
8	木	★ 下妻市のみ提供 ★									
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			779	2.7
		棒餃子	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉	油 豚脂	塩		
		ターサイ入りチャブチェ 白菜の中華スープ	豚肉 鶏肉 豆腐		にんじん ターサイ にんじん チンゲン菜	たけのこ もやし しょうが にんにく 白菜 枝豆 えのきたけ	砂糖 春雨	油 ごま ごま油 油	しょうゆ 中華だし 酒 中華だし 鶏がらだし 塩 こしょう		
9	金	チキンカレーライス (麦ごはん チキンカレー)	鶏肉		にんじん トマト	にんにく たまねぎ りんご パパイア	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖	油	カレールウ	939	3.0
		牛乳		牛乳							
		はんぺんフライ	すけそうだら 卵				パン粉 とうもろこし粉 水あめ	油	みりん		
13	火	もやしと小松菜のサラダ (柑橘ドレッシング)			小松菜 にんじん	もやし			ドレッシング	787	2.7
		★ 鏡開き献立 ★ 1月11日は、お正月に飾っていた餅を食べて、健康を願う日です。									
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		赤魚の西京焼き れんこん入りきんぴら	赤魚 味噌 さつま揚げ		にんじん さやいんげん にんじん	れんこん ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ	砂糖 こんにゃく 砂糖 もち米粉 でん粉	油 ごま	みりん 酒 しょうゆ みりん 和風だし しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節 昆布だし		
14	水	雑煮汁	鶏肉		小松菜					837	3.4
		コッペパン 発酵乳		発酵乳			コッペパン				
		グラタンフライ	えび	牛乳	にんじん	たまねぎ	小麦粉 でん粉 水あめ スパゲティ パン粉	油			
15	木	コールスローサラダ (コールスロードレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		888	2.7
		ポークシチュー	豚肉	生クリーム	にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ	じゃがいも	油 バター	デミグラスソース エスパニョールソース トマトケチャップ 洋風だし 赤ワイン		
		ビビンバ丼 (ごはん ビビンバ丼の具)	豚肉 大豆 卵 味噌		ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが もやし	ごはん 砂糖	油 ごま油	みりん トウバンジャン 酒 しょうゆ		
		牛乳		牛乳							
16	金	水餃子スープ	鶏肉 豚肉 なると		にんじん チンゲン菜	白菜 たまねぎ 干しいたけ キャベツ ねぎ	小麦粉	ごま油 豚脂	こしょう しょうゆ 中華だし	860	2.0
		フルーツヨーグルト和え		ヨーグルト 生クリーム		パインアップル もも	ナタデココ 砂糖				
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
19	月	さばのカレー照り焼き	さば				砂糖		カレー粉 しょうゆ みりん 酒	848	2.5
		じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん	しょうが たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし		
		ほうれん草の味噌汁	豆腐 味噌		ほうれん草	白菜 えのきたけ ねぎ			かつお節 煮干し		
		★ 食育の日 ★ 毎月19日は「食育の日」です。									
20	火	ミートソーススパゲティ (スパゲティ ミートソース)	豚肉 大豆	チーズ	にんじん ビーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ エリンギ	スパゲティ	バター	トマトケチャップ トマトピューレ デミグラスソース 洋風だし 塩 こしょう	848	2.5
		牛乳		牛乳							
		カリフラワーのサラダ (イタリアンドレッシング)				カリフラワー キャベツ とうもろこし 枝豆		ドレッシング			
21	水	きんとんパイ	卵				さつまいも 砂糖 小麦粉	マーガリン 油		776	3.5
		★ 常総市20周年献立 ★ 令和 8 年 1 月 1 日、常総市は合併20周年をむかえました。									
		ごはん (味付けのり)		のり 牛乳			ごはん 砂糖		塩 みりん		
		牛乳									
22	木	常総市産にんじん入り鶏つくねのきのこソース	鶏肉 大豆		にんじん	えのきたけ しめじ	でん粉 砂糖		しょうゆ みりん 和風だし	848	2.5
		きゅうりとうまい棒のサクサクサラダ (コーンクリーミードレッシング)	<div>「うまいぼう」は、くだいて サラダにかけて食べてね!</div> 		にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	うまい棒	ドレッシング			
		常総市産味噌のけんちん汁	油揚げ 豆腐 味噌		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	里芋 こんにゃく	ごま油	しょうゆ 和風だし		
23	金	コッペパン					コッペパン			776	3.5
		コーヒー牛乳 (牛乳 コーヒー牛乳の素)		牛乳			コーヒー牛乳の素				
		ほうれん草オムレツ (ケチャップ)	卵		ほうれん草		砂糖	油	トマトケチャップ		
		コーンポテト	ウインナー			とうもろこし たまねぎ	じゃがいも	油	塩 こしょう 洋風だし		
24	土	エリンギのチャウダー	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	白菜 エリンギ しめじ	マカロニ	バター	洋風だし ポタージュの素 ホワイトルウ こしょう 塩	787	2.2
		★ 減塩献立 ★ 毎月20日は、「いばらき美味しお Day」です。日頃から食塩の取り過ぎに注意しましょう。									
		ごはん 発酵乳 (ブルーベリー)		発酵乳		ごはん					
25	土	アジフライ (ソース)	アジ		チンゲン菜 にんじん	たまねぎ 白菜 たけのこ にんにく しょうが	パン粉	油	ソース 塩	891	3.1
		白菜のうま煮	豚肉		にんじん	えのきたけ ねぎ かぶ	でん粉 砂糖	油 ごま油	オイスターソース しょうゆ 酢 塩 中華だし		
		もずくスープ	豆腐 卵	もずく	かぶの葉 にんじん		でん粉		和風だし しょうゆ 塩		
26	日	★ 郷土料理 (熊本県) ★								891	3.1
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		パオズ (2)	豚肉 鶏肉	ひじき		キャベツ たまねぎ	でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉	豚脂	しょうゆ		
		マーボー豆腐	豚肉 豆腐 鶏肉 味噌 大豆		にんじん にら	ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油 ごま油	しょうゆ 塩 鶏がらだし 酢 トウバンジャン		
27	月	タイピーエン	鶏肉 いか うずら卵 なると		にんじん	キャベツ たまねぎ 干しいたけ きくらげ	春雨	油	鶏がらだし 中華だし 酒 塩 こしょう しょうゆ		

11月～1月のごはんは、
常総市の特別栽培米を使用しています！
JOSOいただきますプロジェクトについて、詳しくはこちら→



◆ 2月2日 (月) に 12 月分給食費の口座振替をします。
残高の確認をお願いいたします。 ◆ (常総市のみ)

日 曜	献 立 名	主 な 材 料 と 食 品 分 類							栄養価	
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		〈1群〉魚・肉 卵・豆・豆製品	〈2群〉牛乳 小魚・海藻	〈3群〉 緑黄色野菜	〈4群〉 その他の野菜・きのこ・果物	〈5群〉穀類 いも類・砂糖	〈6群〉 種実類・油脂			
26 月	根菜ときのこのカレーうどん (ソフトめん 根菜ときのこのカレー汁)	豚肉 油揚げ		にんじん 小松菜	しょうが れんこん ごぼう しめじ 干しいたけ ねぎ	ソフトめん でん粉	油	カレー粉 カレールウ しょうゆ 和風だし	843	3.4
	牛乳		牛乳		たまねぎ	じゃがいも 米粉	油			
	ハッシュポテト									
	ブロッコリーとツナのサラダ (たまねぎドレッシング)	まぐろ油漬け		ブロッコリー にんじん	とうもろこし きゅうり		ドレッシング			
27 火	ごはん					ごはん			819	3.1
	牛乳		牛乳							
	いかのチリソースかけ	いか			ねぎ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま油	酒 トウバンジャン 酢 トマトケチャップ ソース		
	ホイコーロー	豚肉 味噌		にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ にんにく しょうが	砂糖	油	テンメンジャン しょうゆ 酒 オイスターソース		
28 水	わかめスープ	なると 豆腐	わかめ	にんじん かぶの葉	たけのこ かぶ		ごま ごま油	中華だし 鶏がらだし 酒 塩 しょうゆ	874	3.8
	米パン					米パン				
	牛乳		牛乳							
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			にんにく	マーマレードジャム		しょうゆ 白ワイン		
29 木	メキシカンペンネ	豚肉		黄ピーマン にんじん	たまねぎ	マカロニ	油	トマトケチャップ トマトピューレ チリパウダー 洋風だし 塩 こしょう	794	2.8
	コーンクリームスープ		牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし		バター	洋風だし 塩 こしょう		
	★ 全国学校給食週間（24日～30日） 給食始まりの日献立 ★ 学校給食は、明治22年に始まりました。									
	ごはん（のりの佃煮）		のり			ごはん 水あめ 砂糖		しょうゆ みりん 酢		
30 金	牛乳		牛乳						835	2.2
	鮭の塩焼き	鮭						塩こうじ 塩 みりん		
	たくあん和え					砂糖	ごま	しょうゆ 塩		
	豚汁	豚肉 味噌 油揚げ		にんじん	大根 もやし きゅうり 大根 ごぼう しめじ ねぎ りんご	砂糖	じゃがいも 砂糖 水あめ	酒 和風だし		
30 金	★ JA常総ひかりより「ローズポーク」を提供していただきました。★								835	2.2
	ローズポーク焼肉丼 (ごはん ローズポーク焼肉丼の具)	豚肉 味噌		にら トマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご	ごはん しらたき でん粉 砂糖 水あめ	油 ごま油 ごま	しょうゆ 酒 みりん		
	牛乳		牛乳							
	常総市産野菜のキムチスープ	鶏肉 味噌		にんじん	白菜 大根 えのきたけ キムチ		油	酒 中華だし		
30 金	杏仁フルーツ		牛乳 練乳		パイナップル もも	砂糖 水あめ			30.2g	23.3g

1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です

1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です

今月の常総市・下妻市産食材：
米、味噌、ターサイ、チンゲン菜、白菜、大根、にんじん、かぶ、豚肉（ローズポーク）
(太字で表記しています)

茨城県産食材：
牛乳、豚肉、鶏肉、ねぎ、きゅうり、ごぼう、にら、ピーマン、もやし、れんこん、しめじ

毎月19日は
食育の日です

毎月19日は
食育の日です

1月給食だより

楽しい冬休みを過ごせましたか？今年度も、残すところあと3か月となりました。年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。また、風邪やインフルエンザが流行しやすいので、体調管理により一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしましょう。

1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり

支援物資による学校給食の再開

バラエティー豊かな献立内容に

おにぎり
焼き魚
漬物
(明治22年ごろ)

五色ごはん
栄養みそ汁
(大正12年ごろ)

ミルク
トマトシチュー
(昭和22年ごろ)

コッペパン・ミルク
クシラの塩漬揚げ
せん切りキャベツ
(昭和25～30年ごろ)

ミートスパゲッティ
牛乳
フレンチサラダ
(昭和40～50年ごろ)

カレーライス
牛乳・塩もみ
ゆで卵
(昭和51年ごろ)

このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらず、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。