

よくかんで ゆっくりと  
たべましょう!

たべ物がのどにつまらないように、気をつけ  
ましょう。もち、パン、丸い形(球形)、つる  
つした物は特に注意!

# 令和8年 1月分 献立表



中学校(16回)

常総市玉学校給食センター

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 (1群)魚・肉 卵・豆・豆製品		おもに体の調子を整える (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		調味料他
8木	★ 下妻市ののみ提供 ★	ごはん 牛乳	牛乳	牛乳	にら	キャベツ たまねぎ ねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉	油 豚脂	塩	779	2.7	
	棒餃子	豚肉 大豆	鶏肉	牛乳	にんじん ターサイ にんじん チンゲン菜	ターサイだけのこ 白菜	もやし しょうが にんにく 枝豆 えのきだけ	砂糖 春雨	油 ごま ごま油	しょうゆ 中華だし 酒		
9金	チキンカレーライス (麦ごはん チキンカレー)	鶏肉		牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ りんご パパイヤ	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖	油	カレールウ	939	3.0	
	牛乳						パン粉 とうもうろこし粉 水あめ		みりん			
	はんぺんフライ	すけそだら 卵			小松菜 にんじん	もやし			ドレッシング			
13火	★ 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			787	2.7	
	赤魚の西京焼き	赤魚 味噌					砂糖		みりん 酒			
	れんこん入りきんぴら	さつま揚げ			にんじん さわいげん	れんこん ごぼう	こんにゃく 砂糖	油 ごま	しょうゆ みりん 和風だし			
	雑煮汁	鶏肉			にんじん 小松菜	大根 ねぎ 干しいたけ	もち米粉 でん粉		しょうゆ 塩 みりん 酒			
14水	コッペパン 発酵乳		発酵乳				コッペパン			837	3.4	
	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				
	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 とうもうろこし		ドレッシング				
	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 エスパニヨルソース トマトケチャップ 洋風だし 赤ワイン			
15木	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 トウバンジヤン 酒 しょうゆ	888	2.7	
	牛乳		牛乳									
	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			
	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					
16金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			860	2.0	
	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			
	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 えのきだけ ねぎ				かつお節 煮干し			
茨城をたたかう 統一豊岡献立玉	★ 食育の日 ★ 毎月19日は「食育の日」です。											
19月	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 ピーマン 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 とうもうろこし 枝豆			ドレッシング				
	きんとんパイ	卵					さつまいも 砂糖 小麦粉	マーガリン 油				
20火	★ 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) 牛乳	のり 牛乳				ごはん 砂糖		塩 みりん	848	2.5	
	常総市産にんじん入り鶏つくねのきのこソース 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)	鶏肉 大豆		にんじん	えのきだけ しめじ きゅうり キャベツ とうもうろこし		でん粉 砂糖		しょうゆ みりん 和風だし			
	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		うまい棒	ドレッシング				
21水	コッペパン コーヒー牛乳 (牛乳 コーヒー牛乳の素)		牛乳				コッペパン			776	3.5	
	ほうれん草オムレツ (ケチャップ)	卵		ほうれん草			コーヒー牛乳の素					
	コーンポテト	ウインナー										
	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	とうもうろこし たまねぎ 白菜 エリンギ しめじ		砂糖	油	トマトケチャップ			
22木	★ 減塩献立 ★ 毎月20日は、「いばらき美味しいお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) アシフライ(ソース)	発酵乳	にんじん 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		ごはん			787	2.2	
	白菜のうま煮	豚肉					パン粉	油	ソース 塩			
	もずくスープ	豆腐 卵	もずく	かぶの葉 にんじん	えのきだけ 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			
									和風だし しょうゆ 塩			
23金	★ 郷土料理(熊本県) ★	ごはん 牛乳 パオズ(2) マーボー豆腐 タイピーエン	牛乳 ひじき 豚肉 鶏肉 豚肉 豆腐 鶏肉 味噌 大豆 鶏肉 いか うずら卵 なると	牛乳 にんじん にら にんじん	キヤベツ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キヤベツ たまねぎ 干しいたけ きくらげ		ごはん			891	3.1	

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 <1群>魚・肉 卵・豆・豆製品	おもに体の調子を整える <2群>牛乳 小魚・海藻	おもにエネルギーになる <3群>緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ果物	おもにエネルギーになる <4群>	おもにエネルギーになる <5群>穀類 いも類・砂糖	おもにエネルギーになる <6群>種実類・油脂	調味料他	エネルギー(kcal)	食塩(g)
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) 牛乳 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)	豚肉 油揚げ	牛乳	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
27火	ごはん 牛乳 いかのチリソースかけ ホイコーロー <sup>ー</sup> わかめスープ		牛乳		たまねぎ	じゃがいも 米粉	油	ドレッシング	819	3.1
28水	米パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き メキシカンペニネ コーンクリームスープ	鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン にんじん かぶの葉	キャベツ ねぎ にんにく しょうが	砂糖	油	酒 トウバンジヤン 酢 トマトケチャップ ソース テンメンジヤン しょうゆ 酒 オイスターソース 中華だし 鶏がらだし 酒 塩 しょうゆ	874	3.8
29木	★ 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) 牛乳 鮭の塩焼き たくあん和え 豚汁 給食週間ゼリー	のり 牛乳		1/24~1/30は 【全国学校給食週間】です	ごはん 水あめ 砂糖	しょうゆ みりん 醋			794	2.8
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。★ ローズポーク焼肉丼 (ごはん ローズポーク焼肉丼の具) 牛乳 常総市産野菜のキムチスープ 杏仁フルーツ	豚肉 味噌	牛乳	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	しょうゆ 酒 みりん	835	2.2

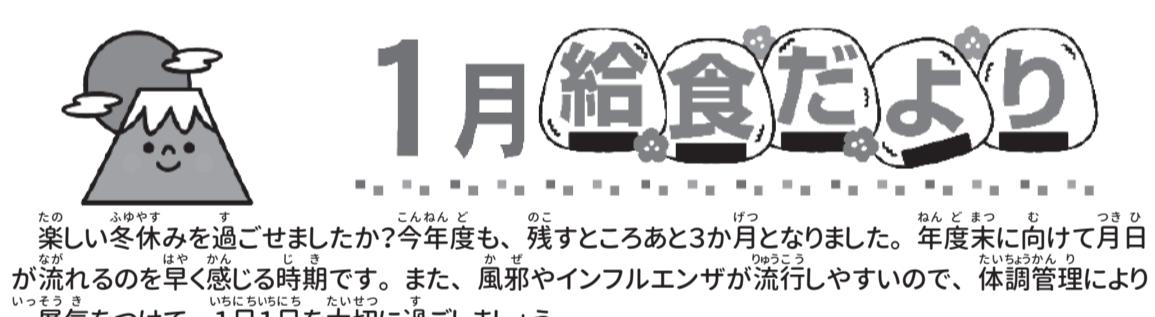
今月の常総市・下妻市産食材 : 米、味噌、ターサイ、チンゲン菜、白菜、大根、にんじん、かぶ、豚肉(ローズポーク)(太字で表記しています)  
茨城県産食材 : 牛乳、豚肉、鶏肉、ねぎ、きゅうり、ごぼう、にら、ピーマン、もやし、れんこん、しめじ

◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。  
◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としてありますので、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵・乳など)等、使用食品の全てを記載しておりません。

今月のたんぱく質平均 30.2g

脂質平均 23.3g

毎月19日は食育の日です



1/24~1/30は  
【全国学校給食週間】です

日本のおやゆみ

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年、山形県の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。大正12年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21年12月24日にLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されました。当時は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

バラエティー豊かな献立内容に

昭和29年に「学校給食法」が成立したこと、学校給食は教育活動として位置づけられました。主食はパンを中心でしたが、昭和51年に米飯(ご飯)が導入されました。現在は、地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理などが提供されています。

栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための食育の教材としての役割も担っています。

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。



にほんかくち 日本各地の  
郷 土 料 理

タイピーエン

くまもとけん 熊本県

くまもとけん きゅうしゅう ちゅうおう いち ひがしみなみ  
熊本県は、九州の中央に位置し、北・東・南を阿蘇山などの山々に囲まれ、西は有明海と八代海に面しています。阿蘇山の噴火によって形成された地層からの豊富な湧水は、おいしい農産物や熊本ならではの食文化をもたらしています。

タイピーエンは、中国福建省の郷土料理を日本の食材に置き換えてアレンジされたもので、明治時代から熊本で愛されてきました。たっぷりの野菜と海鮮や肉などの具材が入り、見た目はチャンポンに似ていますが、春雨を使用しています。春雨のつるつとした食感や、いろいろな食材からうま味の出たスープと一緒に味わってみましょう。