


よくかんで ゆっくりと
たべましょう！
食べ物のどにつまらないように、きをつけて
ましょう。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

日曜	こんだて名	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	★ しもつまし のみ ていきょう ★									
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	ほうぎょうざ	ぶたにく とりにく だいず		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ	パンこ さとう こおぎこ	あぶら とんし	しお	643	2.4
	ターサイいりチャプチェ	ぶたにく		にんじん ターサイ	たけのこ もやし しょうが にんにく	さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかだし さけ		
9 金	はくさいのちゅうカスーブ	とりにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	はくさい えだまめ えのきたけ		あぶら	ちゅうかだし とりがらだし しお こしょう		
	★ かがみびらき こんだて ★ 1月11日は おしょうがつ に かざっていた もち を たべて けんこう を ねがうひ です。									
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	あかうおのさいきょうやき	あかうお みそ				さとう		みりん さけ	637	2.3
13 火	れんこんいりきんぴら	さつまあげ		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら ごま	しょうゆ みりん わふうだし		
	ぞうにじる	とりにく		にんじん こまつな	だいこん ねぎ ほししいたけ	もちこめこ でんぶん		しょうゆ しお みりん かつあぶし こんぶだし さけ		
	チキンカレーライス (おぎごはん チキンカレー)	とりにく		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 むぎ じゃがいも さとう	あぶら	カレールウ		
	牛乳		牛乳							
	はんぺんフライ	すけそうだら たまご				パンこ とうもろこしこ みずあめ	あぶら	みりん	778	2.6
14 水	もやしとこまつなのサラダ (かんきつドレッシング)			こまつな にんじん	もやし			ドレッシング		
	コッペパン					コッペパン				
	コーヒー牛乳(牛乳 コーヒー牛乳のもと)		牛乳			コーヒー牛乳のもと				
	ほうれんそうオムレツ(ケチャップ)	たまご		ほうれんそう		さとう	あぶら	トマトケチャップ	648	2.9
	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	あぶら	しお こしょう ようふうだし		
15 木	エリンギのチャウダー	とりにく	牛乳 なまクリーム	にんじん こまつな	はくさい エリンギ しめじ	マカロニ	バター	ようふうだし ポタージュのもと ホワイトルウ こしょう しお		
	★ じょうそうし がっぺい 20しゅうねん こんだて ★ 令和(れいわ)8年1月1日 に じょうそうし は がっぺい 20しゅうねん を むかえました。									
	ごはん (あじつけのり)		のり 牛乳			ごはん さとう		しお みりん		
	牛乳									
	じょうそうしさんじんいりとりつくねのきのこソース	とりにく だいず		にんじん	えのきたけ しめじ	でんぶん さとう		しょうゆ みりん わふうだし	696	2.2
16 金	ぎゅうりとうまいぼうのサクサクサラダ (コーンクリーミードレッシング)	「とうまいぼう」は、くだいて サラダにかけてたべてね!		にんじん	ぎゅうり キャベツ とうもろこし	うまいぼう	ドレッシング			
	じょうそうしさんみそのけんちんじる	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さといも こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ わふうだし		
	★ きょうどりょうり くまもとけん ★									
	ごはん		牛乳			ごはん				
	牛乳									
19 月	パオズ 1～2年 (1) 3年～ (2)	ぶたにく とりにく	ひじき		キャベツ たまねぎ	でんぶん パンこ さとう こおぎこ	とんし	しょうゆ	747	2.7
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ とりにく みそ だいず		にんじん にら	ねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ しお とりがらだし す トウバンジャン		
	タイピーエン	とりにく いか うずらたまご なんと		にんじん	キャベツ たまねぎ ほししいたけ きくらげ	はるさめ	あぶら	とりがらだし ちゅうかだし さけ しお こしょう しょうゆ		
	★ しょくいくのひ ★ まいつき 19日は 「しょくいくの日」 です。									
	こんさいときのこのカレーうどん (ソフトめん こんさいときのこのカレーじる)	ぶたにく あぶらあげ		にんじん こまつな	しょうが れんこん ごぼう しめじ ほししいたけ ねぎ	ソフトめん でんぶん	あぶら	カレーこ カレールウ しょうゆ わふうだし	673	2.7
20 火	牛乳		牛乳							
	ハッシュポテト				たまねぎ	じゃがいも こめこ	あぶら			
	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 えだまめ		ドレッシング			
	★ げんえん こんだて ★ まいつき 20日は 「いばらきおいしおデー」 です。 ひごろから しょくえんの とりすぎに ちゅういしましょう。									
	ごはん					ごはん				
21 水	はっごうにゅう (ブルーベリー)		はっごうにゅう							
	アジフライ (ソース)	アジ				パンこ	あぶら	ソース しお	632	1.8
	はくさいのうまに	ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ にんにく しょうが	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	オイスターソース しょうゆ す しお ちゅうかだし		
	もずくスープ	とうふ たまご	もずく	かぶめは にんじん	えのきたけ ねぎ かぶ	でんぶん		わふうだし しょうゆ しお		
	こめパン					こめパン				
22 木	牛乳		牛乳							
	とりにくのマーマレードやき	とりにく			にんにく	マーマレードジャム		しょうゆ しろワイン	699	3.1
	メキシカンペンネ	ぶたにく		きピーマン にんじん	たまねぎ	マカロニ	あぶら	トマトケチャップ トマトピューレ チリパウダー ようふうだし しお こしょう		
	コーンクリームスープ		牛乳 だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし	バター		ようふうだし しお こしょう		
	ビビンバどん (ごはん ビビンバどんのぐ)	ぶたにく だいず たまご みそ		ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが もやし	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	みりん トウバンジャン さけ しょうゆ	721	2.3
23 金	牛乳		牛乳							
	すいぎょうざスープ	とりにく なんと ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ ほししいたけ キャベツ ねぎ	こおぎこ	ごまあぶら とんし	こしょう しょうゆ ちゅうかだし		
	フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト なまクリーム		パインアップル もも	ナタデココ さとう				
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
26 月	さばのカレーテリヤキ	さば				さとう		カレーこ しょうゆ みりん さけ	722	1.7
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく		にんじん	しょうが たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし		
	ほうれんそうのみそじる	とうふ みそ		ほうれんそう	はくさい えのきたけ ねぎ			かつあぶし にぼし		
	ミートソーススパゲティ (スパゲティ ミートソース)	ぶたにく だいず	チーズ	にんじん ピーマン あかピーマン きピーマン	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 ようふうだし しお こしょう	696	2.3
	牛乳		牛乳							
26 月	ブロッコリーとツナのサラダ (たまねぎドレッシング)	まぐろあぶらづけ		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			
	きんとんパイ	たまご				さつまいも さとう こおぎこ	マーガリン あぶら			

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	こんだて名	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			
		★ ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん（24日～30日） きゅうしょく はじまりのひこんだて ★ がっこうきゅうしょく は 明治（めいじ）22年 に はじまりました。								
27 火	ごはん（のりのつくだに）		のり		 1/24～1/30 は 「全国学校給食週間」です	ごはん みずあめ さとう		しょうゆ みりん す	649	2.4
	牛乳		牛乳							
	さけのしおやき	さけ						しおこうじ しお みりん		
	たくあんあえ					だいこん もやし きゅうり	さとう	ごま		
	とんじる	ぶたにく みそ あぶらあげ		にんじん		だいこん ごぼう しめじ ねぎ	じゃがいも	あぶら		
	きゅうしょくしゅうかんゼリー				りんご	さとう みずあめ				
28 水	コッペパン					コッペパン			693	2.8
	はっこうにゅう		はっこうにゅう							
	グラタンフライ	えび	牛乳	にんじん	たまねぎ	こむぎこ でんぷん みずあめ スパゲティ パン	あぶら			
	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			
	ポークシチュー	ぶたにく	なまクリーム	にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ	じゃがいも	あぶら バター	デミグラスソース エス/ニョールソース トマトケチャップ ようふうだし あかワイン		
		★ JAじょうそうひかり より 「ローズポーク」 を ていきょう していただきました。★								
29 木	ローズポークやきにくどん (ごはん ローズポークやきにくどんのぐ)	ぶたにく みそ		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 でんぷん さとう みずあめ	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ みりん	677	1.9
	牛乳		牛乳							
	じょうそうしさんやさいのキムチスープ	とりにく みそ		にんじん	はくさい だいこん えのきたけ キムチ		あぶら	さけ ちゅうかだし		
	あんにんフルーツ		牛乳 れんにゅう		パインアップル もも	さとう みずあめ				
30 金	ごはん					ごはん			671	2.7
	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	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	さけ トウバンジャン す トマトケチャップ ソース		
	ホイコーロー	ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ にんにく しょうが	さとう	あぶら	テンメンジャン しょうゆ さけ オイスターソース		
	わかめスープ	なると とうふ	わかめ	にんじん かぶのは	たけのこ かぶ		ごま ごまあぶら	ちゅうかだし とりがらだし さけ しお しょうゆ		
今月のたんぱく質平均									25.7g	
脂質平均									20.8g	

☆ ☆

こんげつ じょうそうし しもつましさんしよくざい こめ み そ さい ほくさい だいこん ぶたにく ふとじ ひょうき
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）

いばらきけんさんしよくざい きゅうにゅう ぶたにく とりにく
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させていただくことを目的としておりますので、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。

エネルギーと食塩量は、
小学校中学年（3・4年生）
の量になります。




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

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。当初は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週間で「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」が成立したことで、学校給食は教育活動として位置づけられました。主食はパンが中心でしたが、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。



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。