

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)、つるつるした物は特に注意！

令和8年1月分 献立表



20th Anniversary
JOSO CITY 20th

小学校(16回)

常総市玉学校給食センター

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					
8木	★ しもつましのみ ていきょう ★	ごはん 牛乳	牛乳	牛乳	にら	キャベツ たまねぎ ねぎ	パンこ さとう こむぎこ	あぶら とんし	しあ	643	2.4
	ぼうぎょうざ	ぶたにく とりにく たいず			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		
	ターサイいりチャプチ	ぶたにく			にんじん チンゲンサイ	はくさい えだまめ えのきだけ			しあ ちゅうかだし さけ		
	はくさいのちゅうかスープ	とりにく とうふ						あぶら	ちゅうかだし とりがらだし しあ こしょう		
9金	★ かがみびらき こんだて ★ 1月11日は おしょうがつに かざつていた もちを たべて けんこうを ねがうひです。	ごはん 牛乳	牛乳				ごはん			637	2.3
	あかうあのさいきょうやき	あかうあ みそ			にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう	さとう		みりん さけ		
	れんこんいりきんぴら	さつまあげ			にんじん こまつな	だいこん ねぎ ほししいたけ	こんにゃく	あぶら ごま	しあ みりん わふうだし		
	ぞうにじる	とりにく					もちこめこ でんぶん		しあ みりん かつあぶら こんぶだし さけ		
13火	チキンカレーライス (むぎごはん チキンカレー)	とりにく		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 おぎ じゃがいも さとう	あぶら	カレールウ	778	2.6
	牛乳		牛乳								
	はんぺんフライ	すけそだら たまご					パンこ とうもろこし みずあめ	あぶら	みりん		
	もやしとこまつなサラダ (かんきつドレッシング)				にんじん こまつな	もやし			ドレッシング		
14水	コッペパン コーヒー牛乳(牛乳 コーヒー牛乳のもの)		牛乳		ほうれんそう		コッペパン コーヒー牛乳のもの			648	2.9
	コーンポテト	ウインナー	牛乳			とうもろこし たまねぎ	さとう	あぶら	トマトケチャップ		
	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	じゃがいも	あぶら	しあ こしょう ようふうだし		
							マカロニ	バター	ようふうだし ポタージュのもの ホワイトルウ こしょう しあ		
15木	★ 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		しあ みりん	696	2.2
	牛乳				にんじん	えのきだけ しめじ	でんぶん さとう				
	じょうそうしんにんじんいりとりくねのきのこス	とりにく たいず			にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	うまいほう	ドレッシング	しあ みりん わふうだし		
	きゅうりとうまいほうのサクサクサラダ (コーンクリーミードレッシング)	「うまいほう」は、ください サラダにかけてたべね！			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	しあ わふうだし		
16金	★ きょうどりょうり くまもとけん ★	ごはん 牛乳	牛乳	ひじき		キャベツ たまねぎ	ごはん			747	2.7
	パオズ 1~2年 (1) 3年~ (2)	ぶたにく とりにく			にんじん		でんぶん パンこ さとう こむぎこ	とんし	しあ		
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ とりにく みそ たいず			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	しあ とりがらだし す トウ/パンジャン		
	タイピーエン	とりにく いか うずらたまご なると			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 しあ こしょう しあ		
19月	★ 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ジュ)	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 しょくゆ わふうだし	673	2.7
	牛乳		牛乳			たまねぎ		じゃがいも こめこ	あぶら		
	ハッシュポテト					カリフラワー キャベツ とうもろこし えだまめ					
	カリフラワーのサラダ (イタリアンドレッシング)								ドレッシング		
20火	★ 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 はっことうゆ (ブルーベリー)	はっことうゆ		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 しょくゆ わふうだし	632	1.8
	アジフライ (ソース)	アジ			にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ にんにく しょうが	パンこ あぶら		ソース しあ		
	はくさいのうまい	ぶたにく			にんじん		でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	オイスター ソース しょくゆ す しあ ちゅうかだし		
	もずくスープ	とうふ たまご もずく			かぶのは にんじん	えのきだけ ねぎ かぶ	でんぶん		わふうだし しょくゆ しあ		
21水	こめパン						こめパン			699	3.1
	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		しょくゆ しろワイン		
	メキシカンパンネ	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 チリウーダ ようふうだし しあ こしょう		
22木	コーンクリーミースープ		牛乳 たっしんにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし		バター		ようふうだし しあ こしょう	721	2.3
	ビビンバどん (ごはん ビビンバどんのぐ)	ぶたにく たいず たまご みそ		にんじん	ほうれんそう	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/パンジャン さけ しょくゆ		
	牛乳										
	すいぎょうざスープ	とりにく なると 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	こむぎこ	ごまあぶら とんし		こしょう しょくゆ ちゅうかだし		
23金	フルーツヨーグルトあえ			ヨーグルト なまクリーム		パンアップル もも	ナタデコ さとう			722	1.7
	ごはん 牛乳	さば	牛乳				ごはん		カレーこ しょくゆ みりん さけ		
	じやがいものそぼろに	ぶたにく			にんじん	しょうが たまねぎ	さとう	じやがいも さとう	しょくゆ みりん わふうだし		
	ほうれんそうのみそしる	とうふ みそ		ほうれんそう	はくさい えのきだけ ねぎ	あぶら	あぶら		がつあぶし にぼし		
26月	ミートソースパゲティ (スパゲティ ミートソース)	ぶたにく たいず	チーズ	にんじん ピーマン あかビーマン きビーマン	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 しあ こしょう	696	2.3
	牛乳										
	プ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		プロッコリー 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 こむぎこ	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)	
			〈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			
27	火	★ 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。	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								
		さけのしあやき	さけ				だいこん もやし きゅうり	さとう	ごま	しあこうじ しあ みりん		
		たくあんあえ					だいこん ごぼう しめじ ねぎ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ しあ		
		とんじる	ぶたにく みそ あぶらあげ		にんじん		りんご	さとう みずあめ		さけ わふうだし		
		きゅうしょくしゅうかんゼリー										
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 でんぶん みずあめ ス/ヤティ パンこ	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			
29	木	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 エスパニヨールソース トマトケチャップ ようふうだし あがワイン		677	1.9
		★ 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。★										
		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 でんぶん 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			
		牛乳		牛乳								
		じょうそうしあんやさいのキムチスープ あんにんフルーツ	とりにく みそ		にんじん	はくさい だいこん えのきだけ キムチ パインアップル もも		あぶら	さけ ちゅうかだし			
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	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	さけ トウバンジヤン 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	テンメンジヤン 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 しあ しょうゆ			

こんげつ じょうそうし しもつましまんしょくざい こめ みそ さい はくさい だいこん ぶたにく ふとじ ひょうき
今目の営業市・下妻市産食材:米 味噌 ターザイ チンゲン菜 白菜 大根 にんじん かぶ 豚肉(ロースポーク) (大字で表記しています)

◎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。

◎材料の部品により、献立内容が変更となる場合があります。
◎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。

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

たの
ふゆやす
す
こんねん
ど
のこ
げつ
ねん
ど
まつ
む
つき
ひ
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
なが
はや
かん
じき
か
せ
りゅうこう
たいちょうかん
り
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
いっそう
さ
いちにいちにち
たいせつ
す
一層気をつけて、1月1日を大切に過ごしましよう。

層気をつけて、1日1日を大切に過ごしましょう。



日本の学校給食のあゆみ



がっこう さうしょく しょくじ はじ 学校給食の始まり

にほん がっこ うきゅうしょく めいじ ねん やまがたけん しりつちゅうあいしょうがっこう ていきょう はじ
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
たいしょく ねん こ えいじょうじょたい かいぜん ほうほう かく
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
ちひろ せんそう しょくわうぶ そく ちゅうし え
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。

支授物資による学校給食の更開

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戦士内空に ゆた こん だて ない よう

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。

えいよう ち いき しそくぶん か た もの かんしや き も まな
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。



日本各地の

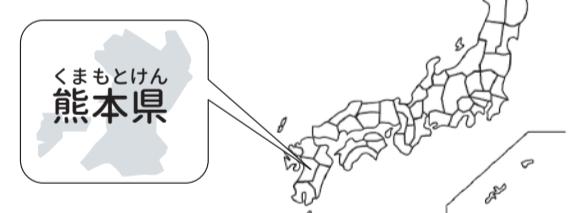
きょう
郷

ど
土

りょう
料

り
理

タイプーエン



くまもとけん きゅうしゅう ちゅうあう い ち きた ひがしみなみ
熊本県は、九州の中央に位置し、北・東・南
あそさん やまやま かこ にし ありあけかい
を阿蘇山などの山々に囲まれ、西は有明海
やつしろかい めん あそさん ふんか
と八代海に面しています。阿蘇山の噴火に
けいせい ち そう ほう ふ ゆうすい
よって形成された地層からの豊富な湧水は、
のうさんぶつ くまもと しょくぶんか
おいしい農産物や熊本ならではの食文化を
おもたらしています。

ちゅうごくふっけんじょう きょう どりょうり
タイピーエンは、中国福建省の郷土料理
にほん しょくさい お か
を日本の食材に置き換えてアレンジされた
めいじ じだい くまもと あい
もので、明治時代から熊本で愛されてきま
やさい かいせん にく く
した。たっぷりの野菜と海鮮や肉などの具
ざい はい み め に
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
はるさめ しょう はるさめ
つとした食感や、いろいろな食材からうま
み で いっしょ あじ
味の出たスープを一緒に味わってみましょ
う。