

よくかんで ゆっくりと
たべましょう!
たもの食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

2026年
令和8年



(15回)

常総市豊岡学校給食センター

Aブロック(水海道小、大生小、五箇小、三妻小、水海道中、水海道一高附属中)

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 <1群>魚・肉 卵・豆・豆製品	おもに体の調子を整える <2群>牛乳 緑黄色野菜	おもにエネルギーになる <4群> <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)	
9金	かがみびら ★ 鏡開き(1/11) ★ ~ お正月にお供えした鏡もちを下ろして、割って食べることで無病息災を願います ~	みそカツどん (ごはん みそかつ)	ふたにく みそ		ごはん パンこ でんぶん さとう	あぶら ごま みりん			
	牛乳		牛乳	にんじん ブロッコリー	れんこん	ドレッシング			小 720 中 889
	れんこんサラダ (ソイドレッシング)	だいす		にんじん タアサイ	だいこん はくさい ほししいたけ もも	もちこ でんぶん さとう	あぶら さけ わふうだし みりん しあ しょうゆ		2.2 2.6
	ぞうに ピーチゼリー	とりにく かまぼこ							
13火	こめパン (キャラメルクリーム)				こめパン キャラメルクリーム				
	牛乳		牛乳						
	はんぺんフライ	はんぺん		にんじん	でんぶん パンこ みずあめ	あぶら			小 668 中 803
14水	ベーコンときのこのペンネソテー	ベーコン		にんじん にんにく	マカロニ	あぶら	しょうゆ しあ ようふうだし しろワイン		2.5 3.0
	コーンポタージュ	とりにく	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	バター	こしょう ポタージュのもと ホワイトソース ようふうだし		
	カレーライス (おぎごはん キーマカレー)	ぶたにく だいす ひよこまめ		にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ りんご	あぶら	こしょう ウスターソース ケチャップ カレールウ カレーご		2.2 2.7
15木	はっことうにゅう	はっことうにゅう			マスカット				
	オムレツ	たまご							
	フルーツりんごゼリーあえ				パインアップル もも りんご	さとう			
16金	キムチうどん (ソフトめん キムチじる)	ぶたにく みそ		にんじん にら	しょうが だいこん えのきだけ はくさい キムチ ねぎ	ソフトめん	あぶら	さけ みりん わふうだし しあ しょうゆ	
	牛乳		牛乳						
	はるまき	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	こむぎこ でんぶん	あぶら	しょうゆ	小 651 中 793
茨城を	こまつなのナムル (かんこくナムルドレッシング)			こまつな にんじん	もやし きゅうり	ドレッシング			2.8 3.3
	ごはん								
	牛乳		牛乳						
16金	とりにくのみそマヨやき	とりにく みそ		にんじん	さとう	ソーセージマヨネーズ	さけ みりん わふうだし しあ しょうゆ		小 638 中 790
	ひじきのにもの	だいす さつまあげ	ひじき	にんじん	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし		2.3 2.7
	みずなのすまじる	とうふ なると		にんじん みずな	はくさい ねぎ ほししいたけ		かつあぶし しあ みりん さけ		
茨城を	★ きょうどりょうり (熊本県) ★								
	とりたかなめし ごはん								
	とりたかなめしのぐ	とりにく だいす		にんじん たかなづけ					
	いりたまご	たまご							
たべ	牛乳		牛乳						
	タピーベン	ぶたにく なると		にんじん	はくさい ねぎ きくらげ	はるさめ	あぶら	がらスープ ちゅうかだし さけ しあ こしょう しあ しょうゆ	
	コッペパン				コッペパン				
20火	牛乳		牛乳						
	チキンナゲット(2)	とりにく							
	はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし	あぶら	ドレッシング		小 687 中 814
21水	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	にんにく たまねぎ かぶ キャベツ	あぶら	こしょう ようふうだし トマトピューレ ケチャップ しあ		2.6 3.1
	やきプリンタルト	たまご	だつしふんにゅう						
21水	★ げんえんこんだて ★ ~ 毎月20日は「いばらき美味しいおーでー」です! ~								
	ごはん								
	牛乳		牛乳						
22木	しろみざかなフライ(ソース)	たら							
	とりにくとやさいのしあいため	とりにく		にんじん	しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ	あぶら	こしょう さけ がらスープ しあ しょうゆ しあ かつあぶし みりん		
	ぐだくさんじる	あぶらあげ とうふ		にんじん	はくさい だいこん ねぎ	さつまいも	ごまあぶら		
22木	ジャージャーメン (ソフトめん ジャージャーじる)	ぶたにく みそ		にんじん チングンサイ	しょうが にんにく もやし たまねぎ たけのこ ねぎ	あぶら	さけ がらスープ ちゅうかだし しあ しょうゆ		
	コーヒーにゅういんりょう		コーヒーにゅういんりょう		キャベツ	あぶら	こめこ さとう	しあ わふうだし	
	あげたこやき(2.2.2.3)	たこ					あぶら		
23金	さつまいもとだいすのサラダ (ごまあぶし)			にんじん ブロッコリー	えだまめ	さつまいも	ドレッシング		
	★ 常総市20周年記念献立 ★ ~ 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(あじつきのり)		のり						
e 総一献・立玉	とりつくねのきのこソース	とりにく		にんじん	えのきだけ しめじ	さとう でんぶん		しあ みりん	
	きゅうりとうまいぼうのサクサクサラダ (コンクリーミードレッシング うまいぼう)			にんじん	きゅうり とうもろこし キャベツ	うまいぼう	ドレッシング		
	みそけんちんじる	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	しあ わふうだし	



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。◆

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 (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	おもにエネルギーになる (4群)その他の野菜・きのこ・果物	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	★ 明治22年・戦時中の給食を味わおう!献立	ごはん 牛乳 さばのみりんぼし たくあんあえ すいとんじる	牛乳 さば ふたにく あぶらあげ	牛乳 にんじん こまつな	かっこうきゅうしょく はじ たくあん キャベツ きゅうり ねぎ ほししいたけ	ごはん ごま さつまいも こむぎこ でんぶん	やさかな つけもの さけ さけ しょうゆ みりん かつあぶし しあ	ごはん	小644 中798	1.8 2.2	
27火	★ 昭和27年頃の給食を味わおう!献立	コッペパン 牛乳 とりにくのたつあげ キャベツのカレーいため ミルクスープ	牛乳 とりにく こありどうふ	牛乳 にんじん パセリ プロッコリー	しょうが にんにく キャベツ えだまめ たまねぎ とうもろこし	コッペパン でんぶん さつまいも バター	あぶら あぶら さけ しょうゆ かレーこ ようふうだし しあ こしょう ホワイトソース シチュールウ ようふうだし しあ	コッペパン	小693 中851	2.7 3.3	
28水	★ 茨城を味わおう!献立	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	牛乳 わかめスープ カラフルゼリーあえ	にんじん にんじん にんじん	じょうそう しょうが たまねぎ エリンギ たまねぎ はくさい たけのこ パインアップル もも	ごはん こんにゃく さとう あぶら あぶら みずあめ	さけ しょうゆ みりん さけ ちゅうがだし しょうゆ しあ	小660 中817	1.9 2.2	
29木	★ 昭和40年頃の給食を味わおう!献立	ミートソーススパゲッティ (スパゲッティ ミートソース)	ぶたにく だいす	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ エリンギ	スパゲッティ さとう	あぶら あぶら ココア	こしょう トマトピューレ ケチャップ デミグラスソース ようふうだし しあ	小690 中829	2.8 3.3
30金	茨城県産食材	こまつなとツナのソテー	まぐろあぶらづけ		こまつな タサイ にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし		あぶら	ようふうだし しあ しろワイン しょうゆ		
	今月の常総市産食材	ごはん 牛乳 メンチカツ(ソース)	ぶたにく	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ たまねぎ だいこん ねぎ しめじ はくさい	パンこ こむぎこ でんぶん しらたき じゃがいも さとう こにんにゃく	あぶら あぶら あぶら	ソース さけ しょうゆ みりん わふうだし かつあぶし	小690 中853	2.2 2.6
	脂質平均(g)	25.2 30.1								小22.0 中25.0	

今月の常総市産食材：米、さつまいも、さといも、小松菜、タアサイ、大根、にんじん、長ねぎ、白菜、みそ、かぶ(太字で表記しています)
茨城県産食材：きゅうり、きょうな、ごぼう、チングン菜、にら、ピーマン、もやし、れんこん、しめじ、豚肉、鶏肉

◎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ありません。



エネルギーと食塩量は、
小→小学校中年(3・4年生)、
中→中学生の量になります。

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、一日一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。

日本各地の郷土料理

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 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中華料理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い出たスープと一緒に味わってみましょう。