

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、  
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



(15回)

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）

常総市豊岡学校給食センター

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	＜5群＞穀類 いも類・砂糖	＜6群＞ 種実類・油脂			
9 金	★ <sup>かがみ</sup> 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)	ぶたにく みそ				ごはん パンこ でんぶん さとう	あぶら ごま	みりん	小 720 中 889	2.2 2.6
	れんこんサラダ (ソイドレッシング)	だいず		にんじん ブロッコリー	れんこん		ドレッシング			
	ぞうに ピーチゼリー	とりにく かまぼこ		にんじん タアサイ	だいこん はくさい ねぎ 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 しお しょうゆ		
13 火	こめパン (キャラメルクリーム)		牛乳			こめパン キャラメルクリーム				
	はんぺんフライ	はんぺん				でんぶん パンこ みずあめ	あぶら		小 668 中 803	2.5 3.0
	ベーコンときのこのペンネソテー	ベーコン		にんじん	エリンギ たまねぎ キャベツ にんにく	マカロニ	あぶら	しょうゆ しお ようふうだし しるワイン		
	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 ポターージュのもと ホワイトソース ようふうだし		
14 水	カレーライス (おぎごはん キーマカレー)	ぶたにく だいず 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	ごはん おぎ じゃがいも さとう	あぶら	こしょう ウスターソース ケチャップ カレールウ カレーこ	小 637 中 828	2.2 2.7
	はっこうにゅう オムレツ		はっこうにゅう		マスカット	さとう でんぶん さとう	あぶら			
	フルーツりんごゼリーあえ				パインアップル もも りんご					
	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 えのきたけ 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 しょうゆ		
15 木	牛乳		牛乳						小 651 中 793	2.8 3.3
	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	こおぎこ でんぶん	あぶら	しょうゆ		
	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			
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
16 金	とりにくのみそマヨやき	とりにく みそ				さとう	ノンイックマヨネーズ	しょうゆ さけ	小 638 中 790	2.3 2.7
	ひじきのにもの	だいず 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 かつおぶし しょうゆ しお みりん さけ		
	みずなのすましじる	とうふ なた		にんじん みずな	はくさい ねぎ ほししいたけ					
19 月	★ きょうどりょうり (熊本県) ★									
	とりたかなめし (ごはん)					ごはん				
	とりたかなめしのぐ	とりにく だいず		にんじん たかなづけ		さとう	ごま ごまあぶら	さけ みりん しょうゆ	小 629 中 780	2.4 2.8
	いりたまご	たまご				でんぶん	あぶら			
20 火	牛乳		牛乳							
	タイピーエン	ぶたにく なた		にんじん	はくさい ねぎ しめじ きくらげ	はるさめ	あぶら	がらスープ ちゅうかだし さけ しお こしょう しょうゆ		
	コッペパン		牛乳			コッペパン				
	チキンナゲット (2)	とりにく				こおぎこ でんぶん	あぶら		小 687 中 814	2.6 3.1
21 水	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		ドレッシング			
	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	じゃがいも マカロニ さとう	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 しお		
	やきプリンタルト	たまご	だっしふんにゅう			こおぎこ さとう	マーガリン			
22 木	★ げんえんこんだて ★ ～ 毎月20日は「いばらき美味しおデー」です! ～									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 651 中 785	1.9 2.1
	しろみざかなフライ (ソース)	たら				パンこ こおぎこ	あぶら	ソース		
	とりにくとやさいのしおいため	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 しお		
23 金	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	しょうゆ しお かつおぶし みりん		
	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる)	ぶたにく みそ		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし たまねぎ たけのこ ねぎ	ソフトめん でんぶん	あぶら	さけ がらスープ ちゅうかだし しょうゆ	小 668 中 870	2.7 3.5
	コーヒーにゅういりりょう		コーヒーにゅういりりょう			こめこ さとう でんぶん	あぶら	しお わふうだし		
	あげたこやき (2.2.2.3)	たこ			キャベツ					
24 土	さつまいもとだいのサラダ (ごまドレッシング)			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 牛乳			ごはん さとう		しお みりん	小 693 中 850	2.3 2.7
	とりつくねのきのこソース	とりにく		にんじん	えのきたけ しめじ	さとう でんぶん		しょうゆ みりん		
25 日	き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 うまいぼう)	「うまいぼうは、くだいて サラダにかけて食べてね!		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	しょうゆ わふうだし		

アクセスは  
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		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	★ 明治22年・戦時中の給食を味わおう!献立 ★ ～ 学校給食の始まりは「おにぎり 焼き魚 漬物」でした ～	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		ごはん さつまいも こむぎこ でんぶん			小 644 中 798	1.8 2.2
	★ 昭和27年頃の給食を味わおう!献立 ★ ～ ぐじらの竜田揚げやあたたかい脱脂粉乳が提供されていました ～	コッペパン 牛乳 とりにくのたつたあげ キャベツのカレーいため ミルクスープ		牛乳		コッペパン でんぶん さつまいも			小 693 中 851	2.7 3.3
	★ 茨城を味わおう!献立 ★ ～ JA常総ひかりより『ローズポーク』をいただきました ～	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) 牛乳 わかめスープ カラフルゼリーあえ		牛乳		ごはん さつまいも			小 660 中 817	1.9 2.2
	★ 昭和40年頃の給食を味わおう!献立 ★ ～ ソフトめんが導入されました ～	ミートソーススパグッティ (スパグッティ ミートソース) 牛乳 こまつなとツナのソテー ココアあげパン		牛乳		スパグッティ さとう			小 690 中 829	2.8 3.3
	30金	ごはん 牛乳 メンチカツ (ソース) にくじゃが だいこんとあぶらあげのみそしる		牛乳		ごはん さつまいも こむぎこ でんぶん			小 690 中 853	2.2 2.6

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、チンゲン菜、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参考にしてください。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。




毎月19日は食育の日です

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




# 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、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

にほん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。

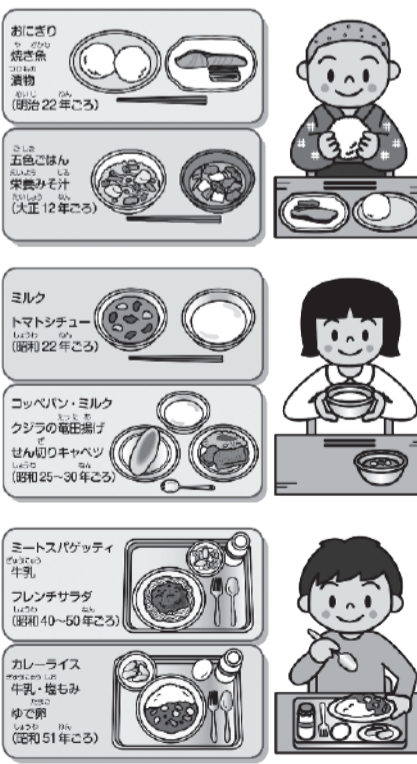
## 支援物資による学校給食の再開

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。

## 日本各地の郷土料理



### 熊本の郷土料理

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。