



令和 8年 1月学校給食予定献立表

蒲原中学校



日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい		
					エネルギー		
					たんぱく質	脂質	塩分
8 木	菜めし	正月献立	野沢菜漬け	精米 精麦	紅白なますについて		
	牛乳		牛乳				
	厚焼き玉子		厚焼き玉子				
	紅白なます		大根 にんじん	上白糖			
	静岡汁		いわしボール 青のりボール 鶏肉 豆腐	白菜 根深ねぎ えのきだけ しめじ	740kcal		
9 金	お祝いゼリー			ゼリー	27.0g	21.3g	2.5g
	ハムカツバーガー	鏡開き	ハムチーズフライ	キャベツ	鏡開きについて知ろう		
	牛乳		牛乳		800kcal		
13 火	お汁粉			小豆 上白糖 もち	26.9g	25.8g	2.3g
	麦ごはん	正月献立		精米 精麦	雑煮について知ろう		
	牛乳		牛乳				
	黒はんぺんの磯辺フライ		黒はんぺん磯辺フライ	植物油	771kcal		
	白菜の塩昆布和え		塩昆布 白菜 きゅうり	ごま			
14 水	雑煮		鶏肉 しいたけ にんじん 大根 菜だいこん 里芋	もち	27.4g	21.0g	2.6g
	カレーライス		豚肉 スキムミルク チーズ	玉ねぎ にんにく 古根生姜 にんじん	給食を残さず食べよう		
	牛乳		牛乳	りんご トマト グリンピース			
	海藻サラダ		わかめ 海藻	きゅうり キャベツ にんじん	810kcal		
15 木	ヨーグルト		ヨーグルト		28.4g	22.0g	3.0g
	マーガリンパン(減量)			マーガリンパン	山梨の郷土料理 ほうとうについて知ろう		
	牛乳		牛乳				
	かぼちゃのほうとう		豚肉 油揚げ かまぼこ みそ	大根 にんじん ごぼう しいたけ 里芋	835kcal		
16 金	金時豆の甘煮			かぼちゃ 根深ねぎ ほうれん草	38.3g	26.2g	4.5g
	ソフト麺和風しめじソース		鶏肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん しいたけ しめじ	手作りデザートを 楽しもう		
	牛乳		牛乳	えのきだけ チンゲン菜			
	さつま芋とりんごの蒸しケーキ		牛乳 たまご	さつまいも りんご	762kcal		
19 月	チーズ		チーズ		35.0g	22.6g	3.0g
	オムライス		鶏肉 オムライスシート	玉ねぎ ピーマン トマト	オムライスについて知ろう		
	牛乳		牛乳				
	キャベツとコーンのソテー		ベーコン	キャベツ コーン	791kcal		
20 火	肉団子スープ		肉団子	にんじん えのきだけ ほうれん草	26.1g	27.5g	3.5g
	豆乳プリン			豆乳プリン	旬を味わおう 【白菜】		
	ひじきごはん		油揚げ ひじき				
	牛乳		牛乳		754kcal		
21 水	鶏みそおでん		昆布 うずらたまご 生揚げ 揚げボール	こんにゃく 大根 にんじん 古根生姜	32.0g	19.3g	3.7g
	白菜のごまびたし		ちくわ 鶏肉 みそ	白菜 小松菜	外国の料理を味わおう 【キムチチゲ:韓国】		
	麦ごはん	外国の料理:韓国		精米 精麦			
	牛乳		牛乳		764kcal		
22 木	キムチチゲ		豚肉 みそ 豆腐	こんにゃく にんじん 白菜 えのきだけ	34.5g	23.3g	3.4g
	春雨の中華サラダ		ハム	にんじん きゅうり はるさめ	黒豆について知ろう		
	鶏そぼろ丼		鶏肉	古根生姜 グリンピース			
	牛乳	正月献立	牛乳		766kcal		
22 木	豚汁		豚肉 豆腐 みそ	こんにゃく ごぼう 大根 にんじん	42.8g	18.2g	2.4g
	手作り黒豆			葉ねぎ			



令和8年 1月学校給食予定献立表

蒲原中学校



日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい		
					エネルギー		
					たんぱく質	脂質	塩分
23 金	マーガリンパン(減量)			マーガリンパン	よく噛んで食べよう 【揚げ焼きそば】		
	牛乳	牛乳					
	揚げ焼きそば	豚肉 なると いか うずらたまご	にんにく たけのこ にんじん 白菜 もやし チンゲン菜 きくらげ	血うどん類 植物油 でんぶん	829kcal		
	フルーツポンチ		みかん バインアップル 黄桃 パナナ	上白糖 カクテルゼリー	30.1g	32.2g	4.5g
26 月	ロールパン いちごジャム			ロールパン ジャム	昔の給食を知ろう① 【全国学校給食週間】		
	牛乳 ミルメーク	牛乳		ミルメーク			
	すいとん	たまご 鶏肉	大根 白菜 にんじん 古根生姜 根深ねぎ	小麦粉 でんぶん じゃがいも	789kcal		
	大豆とじゃこの揚げ煮	大豆 かえり煮干し	さつまいも	でんぶん 植物油 上白糖	29.8g	24.3g	2.5g
27 火	麦ごはん			精米 精麦	昔の給食を知ろう② 【全国学校給食週間】		
	牛乳	牛乳					
	塩鮭	塩鮭			763kcal		
	お浸し		白菜 ほうれん草		38.1g 21.9g 2.9g		
28 水	おけんちゃん	鶏肉 豆腐 油揚げ	こんにゃく ごぼう にんじん 大根 里芋 根深ねぎ	上白糖			
	ぼんかん		ぼんかん		862kcal		
	カツ丼	豚肉 たまご	しいたけ にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ	精米 精麦 植物油 小麦粉 パン粉			
	牛乳	牛乳		上白糖 でんぶん	38.7g 26.1g 3.7g		
29 木	具だくさんの味噌汁	油揚げ みそ	大根 にんじん しめじ えのきだけ 里芋 根深ねぎ				
	麦ごはん			精米 精麦	手作りさつま揚げを 味わおう		
	牛乳	牛乳					
	手作りさつま揚げ	鰯すり身 豆腐 ひじき みそ	にんじん にら ごぼう 古根生姜	植物油 でんぶん 小麦粉 上白糖	751kcal		
30 金	からし和え		キャベツ 小松菜 にんじん	上白糖 ごま	33.2g 25.5g 3.0g		
	大根の味噌汁	豆腐 油揚げ みそ	大根 葉ねぎ				
	ちゃんぽん麺	豚肉 なると うずらたまご えび	古根生姜 にんにく しいたけ たけのこ にんじん コーン 白菜 根深ねぎ チンゲン菜	中華麺 植物油 でんぶん	長崎ちゃんぽんについて 知ろう		
	牛乳	牛乳			776kcal		
30 金	真珠団子	豚肉	古根生姜 根深ねぎ しいたけ	もち米 でんぶん 上白糖			
					41.7g	22.9g	3.2g

※材料の仕入れなどにより献立を変更する場合があります。

※少年写真新聞社、学校食事研究会のイラストを使用しています。

1月24日～30日は 全国学校給食週間

学校給食の 始まりは？

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

学校給食の 役割は？

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

