

1月分予定献立表

2026年 1月

開成小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			574 kcal
	ぶりの照り焼き	ぶりの照り焼き				25.0 g
	紅白なます	かつお節	さとう	だいこん、にんじん	塩、しょうゆ、酢	16.4 g
	雑煮	鶏肉、かまぼこ	白玉団子(冷凍)	にんじん、こまつな、はくさい、干し椎茸	酒、しょうゆ、みりん、塩、かつおだし	1.3 g
13 火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			598 kcal
	チャブチェ	豚肉 牛乳	春雨、油、三温糖、ごま、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、たまねぎ、たけのこ、干し椎茸、きくらげ	塩、こしょう、しょうゆ	21.6 g
	チキンナゲット	チキンナゲット	油			19.9 g
	わかめスープ	冷凍豆腐、わかめ		にんじん、たまねぎ、えのきたけ	酒、塩、中華味、しょうゆ	1.2 g
14 水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			558 kcal
	さばのにんにくしょうがやき	さば	さとう	しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、みりん	22.9 g
	沢庵ときゃべつの炒め物		いりごま、ごま油	たくあん、キャベツ、にんじん	酒、しょうゆ	17.9 g
	ぐだくさんみそしる	油揚げ、冷凍豆腐、みそ	こんにゃく	こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ	いりこだし、水	1.8 g
15 木	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			525 kcal
	にこみうどん	おたん じょう こんだて	うどん、さとう	たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ	かつおだし、酒、塩、しょうゆ、みりん	21.3 g
	ひじきサラダ		さとう	赤パプリカ、きゅうり、コーン	しょうゆ、みりん、エッグケアマヨネーズ	19.6 g
	小さいデザート		小さいタルト			2.2 g
16 金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			625 kcal
	麻婆豆腐	豚ひき肉、冷凍豆腐、赤みそ	さとう、かたくり粉、油	たまねぎ、にんじん、干し椎茸、ねぎ、しょうが、にんにく、たけのこ	テンメンジャン、しょうゆ、トウバンジャン、酒、みりん	22.8 g
	ちゅうかはるさめサラダ	ハム	はるさめ、ごま、ごま油、さとう	にんじん、きゅうり	しょうゆ、酢	17.7 g
	果物			みかん		1.9 g
19 月	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			630 kcal
	ミートパイクレー風味	豚ひき肉	かたくり粉、パイシート	たまねぎ、にんじん、トマト缶	赤ワイン、塩、カレー粉、ケチャップ	23.4 g
	野菜スープ	鶏肉	油	にんじん、たまねぎ、だいこん、はくさい、パセリ	白ワイン、ブイヨン、塩、こしょう	30.6 g
						1.4 g
20 火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			565 kcal
	筑前煮	鶏肉、凍り豆腐	さといも、油、さとう	れんこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、たけのこ、いんげん、干し椎茸	酒、こいくちしょうゆ、みりん	20.3 g
	ごまマヨあえ	竹輪		だいこん、きゅうり、にんじん	エッグケアマヨネーズ、こいくちしょうゆ	15.9 g
	ふりかけ	ひじきふりかけ				1.7 g
21 水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			583 kcal
	手作りハンバーグロベールソースかけ	牛ひき肉、豚ひき肉、おから、牛乳	パン粉、さとう	ソテーオニオン	塩、赤ワイン、ケチャップ、マスタード	21.5 g
	野菜ソテー	ベーコン	油	キャベツ、もやし、にんじん、コーン	塩、こしょう、ブイヨン、しょうゆ	18.4 g
	春雨汁		はるさめ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、干し椎茸	かつおだし、しょうゆ、酒、塩	1.3 g
22 木	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			529 kcal
	ちゃんぽん	豚肉、かまぼこ、竹輪	ちゃんぽん、油	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きくらげ	がらスープ、酒、しょうゆ、塩	23.8 g
	きゅうりの香味付け		さとう、ごま油	きゅうり、セロリー	酢、しょうゆ	17.1 g
	ギョーザ	ギョーザ				2.4 g
23 金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			585 kcal
	あげ魚のレモンソースかけ	ホキ	かたくり粉、油、さとう	ポッカレモン	塩、こしょう、酒、しょうゆ	21.6 g
	五目きんぴら	ゆで大豆、さつま揚げ	こんにゃく、ごま、油、さとう	ごぼう、にんじん	しょうゆ、酒、みりん	15.2 g
	みそ汁	わかめ、みそ	さつまいも	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ぶなしめじ、こまつな	いりこだし	1.7 g

1月分予定献立表

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
26月	ココア揚げパン 牛乳	牛乳	食パン, さとう, 油		ビュアココア	632 kcal
	海藻サラダ	海藻サラダ, かまぼこ, ツナ		にんじん, だいこん, きゅうり	ドレッシングナムル, 和風ドレッシング	21.9 g
	トマトクリームスープ	鶏肉もも, 牛乳	じゃがいも	たまねぎ, ぶなしめじ, にんじん, パセリ, トマト缶詰	塩, こしょう, ブイヨン	26.5 g
						2.9 g
27火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			663 kcal
	鶏天	鶏肉	油 てんぷら粉	しょうが, にんにく	酒, 塩, こしょう	25.3 g
	さっぱりカボスサラダ	ツナ	ごま, ごま油, さとう	きゅうり, にんじん, キャベツ, かぼす	うすくちしょうゆ	23.7 g
	だごじる	鶏肉, みそ	やせうま風平麺	ごぼう, にんじん, だいこん, 干し椎茸, ねぎ	うすくちしょうゆ, 水	1.7 g
28水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			604 kcal
	カレー	豚肉	オリーブ油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, りんごピューレ, 枝豆, トマト缶	カレールー, カレー粉, 塩	20.3 g
	りっちゃんの元気サラダ	ハム, しおこんぶ, かつお節	油, さとう	にんじん, キャベツ, きゅうり, コーン	酢, 塩, こしょう	19.1 g
						0.9 g
29木	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			537 kcal
	和風スパゲティ	ウィンナー, 鶏肉, こんぶパウダー	スパゲティ, オリーブ油	たまねぎ, ほうれんそう, にんじん, ぶなしめじ, 干し椎茸, にんにく	白ワイン, しょうゆ, ブイヨン	21.2 g
	揚げじゃがサラダ		じゃがいも, 油, ごま油, さとう	きゅうり, にんじん, キャベツ	しょうゆ, 酢	18.3 g
						1.6 g
30金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			550 kcal
	青さ入りホキフライ	ホキフライ青さ入り	油			22.3 g
	高菜の油炒め	しらす干し, かつお節	ごま油, ごま	たかな漬	酒, しょうゆ, みりん	12.4 g
	のっぺい汁	鶏肉, 厚揚げ	さつまいも, かたくり粉	ごぼう, だいこん, にんじん, こんにゃく, れんこん, 干し椎茸, ねぎ	かつおだし, 塩, しょうゆ	1.8 g

1月24日から1月30日まで全国学校給食週間です

◆学校給食のはじまり

皆さんが毎日食べている「学校給食」。その始まりは明治22年、山形県鶴岡町（現在は鶴岡市）にある私立忠愛小学校で、家庭が貧しくお弁当を持ってこられない子どもたちのために無料で食事を提供したことからといわれています。その後、全国で実施されるようになりましたが、戦争による食料不足で中止されてしまいました。



◆全国学校給食週間とは

戦争が終わり、子どもたちの栄養不足を改善するために、外国などからの援助で給食が再開されました。昭和21年12月24日に新しい学校給食が始まったことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日からの1週間で「全国学校給食週間」とすることが決まりました。



◆学校給食の役割

日本で学校給食が始まったのも、戦後再開されたのも、子どもたちを飢えから救うためでした。しかし現在では、食べることが困難だったころから大きく変わり、偏った栄養摂取をはじめ、肥満や生活習慣病の増加など、子どもたちの健康状態が心配されることから、バランスの良い食事のお手本として、学校給食は“生きた教材”の役割を担っています。

