

# 学校給食献立予定表《小学校及び義務教育学校（前期課程）》



令和8年1月

日高市学校給食センター

日	曜	主 食	おかず	体を作るものになる食品	エネルギーのものになる食品	体の調子を整えるものになる食品	エネルギー kcal	たん 白質 g	備 考
13	火	ごはん	★筑前煮 ★さばの塩焼き	牛乳 鶏肉 さばの塩焼き	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん	607	31.0	★おせち料理にもよく入っている筑前煮です。「がめ煮」とも言われ、福岡県の郷土料理です。 ★骨に注意して食べましょう
14	水	食パン	コーンポタージュ ハンバーグデミグラスソース	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 ハンバーグ	食パン バター じゃがいも 油 砂糖 生クリーム	にんじん たまねぎ コーン パセリ	666	24.2	
15	木	わかめごはん	★ほうとう 厚焼き卵 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 油あげ みそ 厚焼き卵 ヨーグルト	わかめごはん ほうとうめん	にんじん かぼちゃ ほうれんそう しめじ 長ねぎ	595	26.4	★ほうとうは、幅広いめんが特徴のほうとうめんが入った山梨県の郷土料理です。
16	金	ごはん	チキンカレー オムレツ ベジタブルミックス	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 オムレツ	ごはん バター じゃがいも 油	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ コーン	633	23.4	
19	月	中華めん	みそラーメンの汁 肉まん	牛乳 豚肉 みそ わかめ	中華めん ごま油 肉まん	にんじん コーン もやし しょうが にんにく にら 長ねぎ	636	25.5	
20	火	ごはん	★めった汁 ★豚肉のトンテキソース	牛乳 豚肉 油あげ 豆腐 みそ	ごはん 油 砂糖 さつまいも	ごぼう にんじん 長ねぎ だいこん にんにく	588	29.2	★めった汁は石川県の郷土料理で、さつまいも入りの豚汁です。 ★トンテキは三重県四日市市のB級グルメです。
21	水	ごはん	中華丼(うずら卵なし) ★厚皮にらまんじゅう(2こ)	牛乳 豚肉 いか 厚皮にらまんじゅう	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ はくさい グリンピース	593	21.9	★いつものにらまんじゅうとは違い、厚めの皮が特徴の少し大きめのにらまんじゅうです。
22	木	ごはん	★すいとん いわしの梅煮 ひじききんぴら	牛乳 鶏肉 油あげ いわしの梅煮 豚肉 ひじき	ごはん すいとん 油 砂糖	にんじん だいこん しいたけ はくさい ごぼう さやいんげん 長ねぎ	656	27.8	★すいとんは、戦時中の食糧難の時代に米の代用食として食べられていた料理です。
23	金	ごはん	キムチチゲ 棒ギョウザ(1ぱん)	牛乳 豚肉 みそ 焼き豆腐 棒ギョウザ	ごはん 油 砂糖	にんにく にんじん はくさい えのき キムチ にら 長ねぎ	627	25.1	
26	月	スライス コッペパン	じゃがいもとベーコンのスープ チリドッグ ★ミルメーク(コーヒー)	牛乳 ベーコン 豚肉 ウインナー	スライスコッペパン じゃがいも パン粉 油 砂糖 ミルメーク	たまねぎ にんじん コーン パセリ	666	23.5	★牛乳にミルメークを入れ、よく混ぜて飲みましょう。
27	火	ごはん	★芋の子汁 ★アジフライ 切干大根の炒め煮 パックソース	牛乳 鶏肉 豆腐 アジフライ 豚肉 さつまあげ 油あげ	ごはん さといも 油	にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう 長ねぎ 切干大根 しいたけ さやいんげん	605	28.3	★芋の子汁とは、東北地方で食べられている里芋が入った汁ものです。 ★アジフライは、骨としっぽに注意して食べましょう。
28	水	ごはん	コーン入り中華スープ ★パッタイ	牛乳 ベーコン 液卵 豚肉 さつまあげ	ごはん でんぷん 油 砂糖 クイッティオ	たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ もやし にら	562	19.3	★パッタイとは「クイッティオ」と呼ばれる平たい米粉めんが特徴のタイ風やきそばです。
29	木	地粉うどん	鶏南蛮うどんの汁 ★がんす	牛乳 鶏肉 油あげ がんす	地粉うどん 油 でんぷん	にんじん たまねぎ 長ねぎ	621	27.5	★がんすは、広島県のソウルフードで、魚のすり身を揚げた「揚げかまぼこ」のようなものです。
30	金	ごはん	★グリーンカレー 鶏肉のトマトソースかけ	☆牛乳 鶏肉	ごはん バター 砂糖 じゃがいも 油 生クリーム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう トマト	607	29.3	★『ガラムマサラ』というスパイスを少し入れて香りや風味をだしています。
平均栄養価							619	25.9	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。  
※たけのこには、まれに白いものが付着することがあります。  
これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。  
※☆印が付いている献立には、調理用の牛乳が含まれています。



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行なわれたのがはじまりです。そして、毎日の給食にはたくさんの人達の協力があってできています。毎日おいしく給食を食べられることに感謝していただきましょう。

## 郷土の料理を知ろう

郷土料理とは、その土地の気候や歴史、産物を生かし、昔から受け継がれてきた料理のことです。

埼玉県の郷土料理は、呉汁、ゼリーフライ、かてめし などです。今月の給食には、福岡県、山梨県、石川県などの郷土料理を取り入れました。味わって食べましょう。

「はし」と「スプーン」を毎日持ってきましょう！  
使ったあとは家に持ち帰りきれいに洗いましょう。



今月の地場産物 ※日高市産、埼玉県産



# 学校給食献立予定表《中学校及び義務教育学校（後期課程）》



令和8年1月

日高市学校給食センター

日	曜	主 食	おかず	体を作るものになる食品	エネルギーのものになる食品	体の調子を整えるものになる食品	エネルギー kcal	たん 白質 g	備 考
13	火	ごはん	★筑前煮 ★さばの塩焼き	牛乳 鶏肉 さばの塩焼き	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん	723	36.1	★おせち料理にもよく入っている筑前煮です。「がめ煮」とも言われ、福岡県の郷土料理です。 ★骨に注意して食べましょう。
14	水	食パン	コーンポタージュ ハンバーグデミグラスソース	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 ハンバーグ	食パン バター じゃがいも 油 砂糖 生クリーム	にんじん たまねぎ コーン パセリ	817	29.0	
15	木	わかめごはん	★ほうとう 厚焼き卵 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 油あげ みそ 厚焼き卵 ヨーグルト	わかめごはん ほうとうめん	にんじん かぼちゃ ほうれんそう しめじ 長ねぎ	695	30.3	★ほうとうは、幅広いめんが特徴のほうとうめんが入った山梨県の郷土料理です。
16	金	ごはん	チキンカレー オムレツ ベジタブルミックス	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 オムレツ	ごはん バター じゃがいも 油	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ コーン	768	28.6	
19	月	中華めん	みそラーメンの汁 肉まん	牛乳 豚肉 みそ わかめ	中華めん ごま油 肉まん	にんじん コーン もやし しょうが にんにく にら 長ねぎ	721	28.6	
20	火	ごはん	★めった汁 ★豚肉のトンテキソース	牛乳 豚肉 油あげ 豆腐 みそ	ごはん 油 砂糖 さつまいも	ごぼう にんじん 長ねぎ だいこん にんにく	702	34.0	★めった汁は石川県の郷土料理で、さつまいも入りの豚汁です。 ★トンテキは三重県四日市市のB級グルメです。
21	水	ごはん	中華丼(うずら卵なし) ★厚皮にらまんじゅう(2個)	牛乳 豚肉 いか 厚皮にらまんじゅう	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ はくさい グリンピース	760	27.0	★いつものにらまんじゅうとは違い、厚めの皮が特徴の少し大きめのにらまんじゅうです。
22	木	ごはん	★すいとん いわしの梅煮 ひじききんぴら	牛乳 鶏肉 油あげ いわしの梅煮 豚肉 ひじき	ごはん すいとん 油 砂糖	にんじん だいこん しいたけ はくさい ごぼう さやいんげん 長ねぎ	767	31.2	★すいとんは、戦時中の食糧難の時代に米の代用食として食べられていた料理です。
23	金	ごはん	キムチチゲ 棒ギョウザ(1本)	牛乳 豚肉 みそ 焼き豆腐 棒ギョウザ	ごはん 油 砂糖	にんにく にんじん はくさい えのき キムチ にら 長ねぎ	753	29.1	
26	月	スライス コッペパン	じゃがいもとベーコンのスープ チリドッグ ★ミルメーク(コーヒー)	牛乳 ベーコン 豚肉 ウインナー	スライスコッペパン じゃがいも パン粉 油 砂糖 ミルメーク	たまねぎ にんじん コーン パセリ	818	28.2	★牛乳にミルメークを入れ、よく混ぜて飲みましょう。
27	火	ごはん	★芋の子汁 ★アジフライ 切干大根の炒め煮 バックソース	牛乳 鶏肉 豆腐 アジフライ 豚肉 さつまあげ 油あげ	ごはん さといも 油	にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう 長ねぎ 切干大根 しいたけ さやいんげん	720	33.0	★芋の子汁とは、東北地方で食べられている里芋が入った汁ものです。 ★アジフライは、骨としっぽに注意して食べましょう。
28	水	ごはん	コーン入り中華スープ ★パッタイ	牛乳 ベーコン 液卵 豚肉 さつまあげ	ごはん でんぷん 油 砂糖 クイッティオ	たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ もやし にら	674	22.1	★パッタイとは「クイッティオ」と呼ばれる平たい米粉めんが特徴のタイ風やきそばです。
29	木	地粉うどん	鶏南蛮うどんの汁 ★がんす	牛乳 鶏肉 油あげ がんす	地粉うどん 油 でんぷん	にんじん たまねぎ 長ねぎ	736	31.9	★がんすは、広島県のソウルフードで、魚のすり身を揚げた「揚げかまぼこ」のようなものです。
30	金	ごはん	★グリーンカレー 鶏肉のトマトソースかけ	☆牛乳 鶏肉	ごはん バター 砂糖 じゃがいも 油 生クリーム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう トマト	721	34.1	★『ガラムマサラ』というスパイスを少し入れて香りや風味をだしています。
平均栄養価							741	30.2	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。

※たけのこには、まれに白いものが付着することがあります。

これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。

※☆印が付いている献立には、調理用の牛乳が含まれています。

**必勝**

受験に勝つためには、まずしっかり食べることに！



受験勉強をしているみなさんは、毎日3食しっかり食事をとっていますか？

食事をきちんととることは、体調をととのえと共に、脳のエネルギーにもなって、記憶力や集中力が増します。勉強に集中するためにはとても重要なのです。

試験日の朝ごはんは特に大切ですので、当日の朝は早起きをして、しっかり食べるようにしましょう。

「はし」と「スプーン」を  
毎日持ってきましょう！  
使ったあとは家に持ち帰り  
きれいに洗いましょう。



今日の地場産物 ※日高市産、埼玉県産

