

# 1月給食献立予定表









給食目標

感謝して食べよう！

イラストは、その日の白根産です★

2026年1月 ☆がついているものは、業者が配達します。

白根学校給食センター（小学校・中学校）

| 日<br>(曜)       | こんだて                    | エネルギーのもと              |              | 体をつくる                |                             | 体の調子をととのえる     |                               | 1人分 -<br>(kcal)<br>塩分(g)               | 備考   |
|----------------|-------------------------|-----------------------|--------------|----------------------|-----------------------------|----------------|-------------------------------|--|--|
|                |                         | たんすいかぶつ               | ししつ          | たんぱくしつ               | むきしつ                        | ビタミン           |                               |  |  |
| 9<br>日<br>(金)  | ごはん                     | こめ                    |              |                      |                             |                |                               | (小)<br>618<br>2.4<br>(中)<br>802<br>3.0 | <br>     |
|                | マーボーライスのぐ               | さとう でんぶん              | あぶら<br>ごまあぶら | とうふ ぶたにく<br>だいす みそ   |                             | にら             | ねぎ にんにく しょうが<br>しいたけ きくらげ     |  |  |
|                | ごまいりはるさめと<br>わかめのサラダ    | はるさめ さとう              | ごま ごまあぶら     |                      | わかめ                         | にんじん           | キャベツ きゅうり                     |  |  |
|                | (小)いよかん                 |                       |              |                      |                             |                | いよかん                          |  |  |
|                | (中)ヨーグルト☆               | さとう                   |              |                      | ヨーグルト                       |                |                               |  |  |
|                | ぎゅうにゅう                  |                       |              |                      | ぎゅうにゅう                      |                |                               |  |  |
| 13<br>日<br>(火) | ごはん                     | こめ                    |              |                      |                             |                |                               | (小)<br>656<br>2.0<br>(中)<br>817<br>2.5 | <br>     |
|                | まいたけと<br>さといものみそしる      | さといも                  |              | あぶらあげ<br>うちまめ みそ     |                             |                | はくさい まいたけ                     |  |  |
|                | さばのごまケチャップ<br>ソースかけ     | でんぶん さとう              | あぶら ごま       | さば                   |                             |                |                               |  |  |
|                | たくあんあえ                  | さとう                   |              | かつおぶし                |                             | にんじん           | キャベツ きゅうり<br>だいこん             |  |  |
|                | ぎゅうにゅう                  |                       |              |                      | ぎゅうにゅう                      |                |                               |  |  |
| 14<br>日<br>(水) | カレーあじごはん                | こめ                    | あぶら          |                      |                             |                |                               | (小)<br>643<br>2.2<br>(中)<br>803<br>2.8 |   |
|                | とりにくとあさりの<br>クリームソース    | こむぎこ こめこ<br>でんぶん さとう  | バター あぶら      | とりにく あさり<br>しろいんげんまめ | こなチーズ<br>だっしふんにゅう<br>ぎゅうにゅう | にんじん パセリ       | たまねぎ しめじ<br>はくさい キャベツ<br>しいたけ |  |  |
|                | ツナとコーンのサラダ              |                       | あぶら          | ツナ                   |                             |                | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ コーン         |  |  |
|                | ぎゅうにゅう                  |                       |              |                      | ぎゅうにゅう                      |                |                               |  |  |
| 15<br>日<br>(木) | ごはん                     | こめ                    |              |                      |                             |                |                               | (小)<br>589<br>2.4<br>(中)<br>754<br>3.0 | <br> |
|                | おやこに                    | じゃがいも さとう<br>ふ (こむぎこ) |              | とりにく たまご             |                             | にんじん こまつな      | たまねぎ ししいたけ<br>だけのこ            |  |  |
|                | てっかみそ                   | さとう                   | あぶら          | だいす みそ               |                             | にんじん           | ごぼう                           |  |  |
|                | はくさいのピリからづけ             |                       | ごまあぶら<br>ラー油 |                      |                             |                | はくさい きゅうり<br>しょうが             |  |  |
|                | (中)かんそうこざかな             | さとう                   |              |                      | かたくちいわし                     |                |                               |  |  |
|                | ぎゅうにゅう                  |                       |              |                      | ぎゅうにゅう                      |                |                               |  |  |
| 16<br>日<br>(金) | ごはん                     | こめ                    |              |                      |                             |                |                               | (小)<br>625<br>2.0<br>(中)<br>791<br>2.4 |   |
|                | なめこととうふのみそしる            |                       |              | とうふ みそ               |                             | こまつな           | なめこ だいこん<br>ねぎ                |  |  |
|                | アーモンドいり<br>ちりめんじゃこのつくだに | さとう                   | アーモンド        |                      | かたくちいわし                     |                |                               |  |  |
|                | じゃがいものきんぴら              | じゃがいも さとう<br>こんにゃく    | あぶら          | ぶたにく                 |                             | にんじん<br>さやいんげん | ごぼう                           |  |  |
|                | ぎゅうにゅう                  |                       |              |                      | ぎゅうにゅう                      |                |                               |  |  |



給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。



|            |  |                        |              |                  |          |                 |                                      |  |  |
|------------|--|------------------------|--------------|------------------|----------|-----------------|--------------------------------------|--|--|
| 19日<br>(月) | 【食育の日 ラッキーにんじんデー】 ～ 中華風卵コーンスープの中に、ハート♥の形のにんじんが入っています ～ |                        |              |                  |          |                 |                                      | (小)<br>617<br>2.1<br>(中)<br>761<br>2.5 |  |
|            | ごはん  | こめ                     |              |                  |          |                 |                                      |  |  |
|            | ぶたキムチどんのぐ  | さとう もちこ                | あぶら<br>ごまあぶら | ぶたにく             | こんぶ      | にんじん にら         | たまねぎ はくさい<br>だいこん しょうが<br>にんにく ししいたけ |  |  |
|            | ちゅうかうろう<br>たまごコーンスープ                                   | でんぶん                   | ごまあぶら        | たまご とうふ          |          | にんじん<br>チンゲンサイ  | コーン                                  |  |  |
|            | みかん  |                        |              |                  |          |                 | みかん                                  |  |  |
|            | ぎゅうにゅう   |                        |              |                  | ぎゅうにゅう   |                 |                                      |  |  |
| 20日<br>(火) | 【イタリアミラノオリンピック・パラリンピック献立】 ～ イタリアの料理が登場します。 お楽しみに ～     |                        |              |                  |          |                 |                                      | (小)<br>619<br>2.8<br>(中)<br>785<br>3.7 |  |
|            | ロールパン  | こむぎこ さとう               | あぶら          |                  | だっしふんにゅう |                 |                                      |  |  |
|            | ミネストローネ  | じゃがいも さとう<br>マカロニ      | あぶら          | ベーコン<br>しろいんげんまめ |          | にんじん トマト<br>パセリ | たまねぎ セロリー<br>はくさい にんにく               |  |  |
|            | パリツオーネ   | じゃがいも こむぎこ<br>でんぶん さとう | あぶら ラード      |                  |          | にんじん            | キャベツ コーン<br>たまねぎ                     |  |  |
|            | イタリアンサラダ   |                        | あぶら          |                  |          | あかピーマン<br>パセリ   | キャベツ きゅうり<br>コーン                     |  |  |
|            | ぎゅうにゅう   |                        |              |                  | ぎゅうにゅう   |                 |                                      |  |  |

| 日<br>(曜)       | こんだて   | エネルギーのもと                       |                | 体をつくる                             |                 | 体の調子をととのえる     |  | 1人分 -<br>(kcal)<br>塩分(g)               | 備考   |
|----------------|--|--------------------------------|----------------|-----------------------------------|-----------------|----------------|--|--|--|
|                |  | たんすいかぶつ                        | ししつ            | たんぱくしつ                            | むきしつ            | ビタミン           |  |  |  |
| 21<br>日<br>(水) | ごはん  | こめ                             |                |                                   |                 |                |  | (小)<br>612<br>2.4<br>(中)<br>754<br>2.7 | 第一中3年なし<br>臼井中3年なし<br>北中3年なし<br><br>   |
|                | なっとう   | さとう                            |                | なっとう                              |                 |                |  |  |  |
|                | うすらのたまごいり<br>みそおでん                                   | じゃがいも さとう<br>こんにゃく でんぶん<br>こめこ | あぶら            | うすらたまご とうふ<br>だいず みそ<br>ちくわ(ぎよにく) | こんぶ             | にんじん           | だいこん   |  |  |
|                | アーモンドあえ  | さとう                            | アーモンド          |                                   |                 | こまつな にんじん      | きりぼしだいこん<br>もやし                                    |  |  |
|                | ぎゅうにゅう   |                                |                |                                   | ぎゅうにゅう          |                |  |  |  |
| 22<br>日<br>(木) | 【1月22日は『カレーの日』】 ～ 昭和57年の今日、全国の小中学校でカレーが提供されました！ ～    |                                |                |                                   |                 |                |  | (小)<br>656<br>1.6<br>(中)<br>812<br>1.8 | <br>   |
|                | ごはん  | こめ                             |                |                                   |                 |                |  |  |  |
|                | ポークカレー   | じゃがいも こめこ<br>さとう でんぶん<br>さつまいも | ラード あぶら        | ぶたにく<br>ウインナー                     |                 | にんじん           | たまねぎ しめじ にんにく<br>グリーンピース しょうが<br>りんご パパイア レーズン     |  |  |
|                | くろまめいり<br>ヨーグルトあえ                                    | さとう                            |                | くろまめ                              | ヨーグルト           |                | みかん パイン もち<br>りんご                                  |  |  |
|                | ぎゅうにゅう   |                                |                |                                   | ぎゅうにゅう          |                |  |  |  |
| 23<br>日<br>(金) | 【臼井中学校のリクエスト献立】 ～ テーマは「地域の宝と季節の野菜、盛だくさん！！」です。お楽しみに ～ |                                |                |                                   |                 |                |  | (小)<br>643<br>2.0<br>(中)<br>803<br>2.2 | <br><br><br> |
|                | ごはん  | こめ                             |                |                                   |                 |                |  |  |  |
|                | まいだけきのこじる  |                                |                | なまあげ うちまめ<br>みそ                   |                 | にんじん<br>ほうれんそう | だいこん しめじ<br>まいだけ えのきだけ                             |  |  |
|                | ササミチーズフライ  | パンこ こむぎこ<br>こめこ でんぶん           | あぶら            | とりにく                              | チーズ             |                |  |  |  |
|                | こまつなのおひたし  |                                |                |                                   |                 | こまつな にんじん      | もやし コーン  |  |  |
|                | おこめのパパロア☆  | さとう こめこ                        |                | とうにゅう                             |                 |                | みかん  |  |  |
|                | ぎゅうにゅう   |                                |                |                                   | ぎゅうにゅう          |                |  |  |  |
| 26<br>日<br>(月) | ごはん  | こめ                             |                |                                   |                 |                |  | (小)<br>642<br>1.8<br>(中)<br>820<br>2.1 | 北中<br>なし<br><br>   |
|                | さけのかすじる  | こんにゃく                          |                | さけ なまあげ<br>うちまめ みそ                |                 | にんじん           | だいこん ねぎ<br>ごぼう                                     |  |  |
|                | さといもコロッケ   | さといも さとう<br>でんぶん パンこ<br>こむぎこ   | あぶら            | とりにく                              |                 |                | たまねぎ   |  |  |
|                | とうなのひたし  |                                |                |                                   |                 | とうな にんじん       | もやし コーン  |  |  |
|                | ミルクデザート☆   | さとう でんぶん                       |                |                                   | ぎゅうにゅう<br>れんにゅう |                |  |  |  |
|                | ぎゅうにゅう   |                                |                |                                   | ぎゅうにゅう          |                |  |  |  |
| 27<br>日<br>(火) | ソフトめん  | こむぎこ                           |                |                                   |                 |                |  | (小)<br>697<br>2.7<br>(中)<br>824<br>3.1 | <br><br>  |
|                | チーズいりミートソース  | こむぎこ こめこ<br>でんぶん さとう           | あぶら ラード        | ぶたにく だいず                          | こなチーズ           | にんじん トマト       | たまねぎ しょうが<br>にんにく セロリー<br>しめじ マンゴー<br>パインアップル パパイア |  |  |
|                | アーモンドいり<br>こまつなサラダ                                   |                                | あぶら<br>アーモンド   | ツナ                                |                 | こまつな にんじん      | キャベツ   |  |  |
|                | ぎゅうにゅう   |                                |                |                                   | ぎゅうにゅう          |                |  |  |  |
| 28<br>日<br>(水) | ごはん  | こめ                             |                |                                   |                 |                |  | (小)<br>642<br>2.1<br>(中)<br>818<br>2.6 | <br>   |
|                | だいこんと<br>あぶらあげのみそしる                                  |                                |                | あぶらあげ みそ                          |                 | こまつな           | だいこん ねぎ<br>えのきだけ                                   |  |  |
|                | ハンバーグの<br>たまねぎりんごソース                                 | さとう でんぶん                       | ぎゅうし あぶら       | とりにく ぶたにく<br>だいず                  |                 |                | たまねぎ りんご<br>しょうが にんにく                              |  |  |
|                | コロコロピーンズサラダ  | じゃがいも                          | たまごめき<br>マヨネーズ | だいず                               |                 | にんじん           | きゅうり コーン   |  |  |
|                | ぎゅうにゅう   |                                |                |                                   | ぎゅうにゅう          |                |  |  |  |
| 29<br>日<br>(木) | ごはん  | こめ                             |                |                                   |                 |                |  | (小)<br>595<br>1.9<br>(中)<br>752<br>2.1 |   |
|                | かしわじる  | さつまいも<br>こんにゃく                 |                | とうふ とりにく                          |                 | にんじん           | ねぎ ごぼう<br>だいこん                                     |  |  |
|                | さけチーズフライ   | パンこ こむぎこ                       | あぶら            | さけ                                | チーズ             |                |  |  |  |
|                | ごまいりごしきづけ  | さとう                            | ごま             |                                   | こんぶ             | こまつな にんじん      | だいこん キャベツ  |  |  |
|                | ぎゅうにゅう   |                                |                |                                   | ぎゅうにゅう          |                |  |  |  |
| 30<br>日<br>(金) | ごはん  | こめ                             |                |                                   |                 |                |  | (小)<br>656<br>2.1<br>(中)<br>814<br>2.4 | <br>   |
|                | みそワタンスープ   | わんたん(こむぎ<br>こ・こめこ)             | ごまあぶら          | ぶたにく みそ                           |                 | にんじん なら        | はくさい ねぎ<br>きくらげ メンマ                                |  |  |
|                | レバーいりメンチカツ   | パンこ でんぶん<br>こむぎこ               | あぶら            | ぶたにく                              |                 |                | たまねぎ   |  |  |
|                | のりすあえ  |                                |                | ツナ                                | のり              | ほうれんそう<br>にんじん | もやし  |  |  |
|                | ぎゅうにゅう   |                                |                |                                   | ぎゅうにゅう          |                |  |  |  |

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。