

1月分学校給食予定献立表

献立目標：郷土の料理・伝統食を知ろう

2026年 御前崎市学校給食センター

日 / 曜 日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	ワン・ フ	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミンC・ せんい 繊維			
8 木	むぎごはん	米 大麦							○	第一小 はまおか幼 北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのちゅうかあげ	でん粉 砂糖	米油 ごま油	鶏肉		葉ねぎ	にんにく しょうが	しょうゆ ソース 酒		
	ちゅうかコーンスープ	でん粉		卵 豆腐		チンゲン菜 人参	玉ねぎ とうもろこし	しょうゆ 中華だし オリーブ 塩 こしょう		
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	砂糖	ごま油			小松菜 人参	切り干し大根 キャベツ	しょうゆ 酢 塩		
9 金	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	
	みかんジャム	砂糖 水あめ					みかん			
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	オムレツのデミグラスソースがけ	砂糖	菜種油 油	卵			玉ねぎ マッシュルーム	デミグラス 塩 酢 キャップ ワイン		
	さつまいものクリームシチュー (東小5年生提案料理)	さつまい 砂糖	菜種油	鶏肉	脱脂粉乳 生クリーム チーズ	人参	玉ねぎ しめじ 枝豆	砂糖 トマト 塩 こしょう コップ オリーブ		
	キャベツとコーンのカレーソテー		菜種油				キャベツ とうもろこし	塩 こしょう コップ カレー粉 しょうゆ		
13 火	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さわらのさいきょうやき	砂糖		鰯(さわら) みそ				塩 しょうゆ みりん 酒		
	ごもくそうに	白玉団子		鶏肉 豆腐		人参 水菜	大根 白菜	しょうゆ 塩 昆布だし だし用削り節		
	れんこんサラダ		ごま	鰹(かつお)油漬け		ほうれん草	れんこん キャベツ	しょうゆ ごまドレッシング		
14 水	ざっこくごはん	米 大麦 もち麦 黒米 玄米 ひえ あわ きび 赤米 はと麦	ごま	大豆			とうもろこし			
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのさんぞくやき	でん粉	米油	鶏肉			しょうが にんにく	塩 しょうゆ 酒		
	きのことおおなのみそしる			豆腐 みそ		小松菜	なめこ しめじ えのきたけ 白菜	だし用削り節		
	きりぼしだいこんのもの	砂糖	菜種油	豚肉 ちくわ		人参 さやいんげん	切り干し大根 干ししいたけ	酒 しょうゆ みりん 昆布だし		
15 木	あずきごはん	米 小豆						塩		浜岡東小5年 浜岡北小5年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とうふでんがく	でん粉 砂糖	油 ごま	豆乳 みそ				しょうゆ みりん 酒		
	ちくぜんに	里芋 砂糖	ごま油	鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう れんこん だけのこ こんやく しいたけ	酒 しょうゆ みりん 塩 和風だし 昆布だし		
	こまつなのピーナッツあえ	砂糖	落花生			小松菜	もやし	しょうゆ		
16 金	マーガリンいりコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン		脱脂粉乳			塩	○	浜岡東小5年 浜岡北小5年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	しるみざかなのレモンあえ	でん粉 砂糖	米油	鰹(たら)		パセリ	レモン果汁	しょうゆ		
	ポークビーンズ	じゃが芋 砂糖 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	菜種油	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	塩 こしょう キャップ ソース ワイン オリーブ		
	コールスローサラダ	砂糖	オリーブ マヨネーズ オリーブ油				キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁	塩		
19 月	うどん	小麦粉						塩		御前崎中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ごぼうとさつまいものかきあげ	さつまい 小麦粉 でん粉	ごま 米油		しらす	人参 みつば	ごぼう	塩		
	にくうどんじる	砂糖 でん粉		豚肉 油揚げ		人参 葉ねぎ	大根 しめじ 干ししいたけ	しょうゆ 酒 みりん 塩 和風だし だし用削り節		
	そくせきつけ		ごま				きゅうり キャベツ レモン果汁	しょうゆ 塩		
20 火	ごはん	米								御前崎中1年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ますのゆずみそやき	砂糖		鱈(ます) みそ			ゆず	しょうゆ みりん 酒 塩		
	さわにわん	春雨		豚肉		人参 葉ねぎ	大根 たけのこ 干ししいたけ	しょうゆ 酒 塩 だし用削り節 昆布だし		
	チンゲンサイのわふうソテー		ごま ごま油	鶏肉		チンゲン菜	キャベツ	しょうゆ 塩 みりん		

エネルギーたんぱく質
kcal g

幼 524 20.6
小 649 25.8
中 792 31.2

幼 508 19.6
小 660 24.9
中 812 30.1

幼 491 20.1
小 614 25.0
中 745 29.9

幼 513 20.8
小 586 25.9
中 775 30.6

幼 509 20.5
小 586 22.6
中 761 29.4

幼 519 23.5
小 712 30.6
中 908 37.4

幼 475 21.0
小 591 25.7
中 710 30.5

幼 457 21.8
小 570 27.0
中 690 32.2

日 ／ 曜 日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	ワン・フ	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミンC・繊維			
21 水	うめちりごはん	米 大麦 でん粉			しらす	赤しそ	梅	酒 塩	○	御前崎中1年 はまおか幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのからあげ	でん粉	米油	鶏肉			しょうが にんにく	しょうゆ 酒		
	かきたまじる	でん粉		卵 豆腐		ほうれん草 人参	玉ねぎ	しょうゆ 塩 昆布だし だし用割り節 酒		
	いそかあえ				のり	小松菜	もやし	しょうゆ		
22 木	ごはん	米							○	御前崎中1年 御前崎小5年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チャプチェ	春雨 砂糖	ごま油	豚肉		人参 ビーマン	玉ねぎ 干ししいたけ にんにく しょうが	しょうゆ みりん コッパ 中華だし 酒		
	トックいりチゲスープ	トック		鶏肉 豆腐 みそ		にら	白菜 根深ねぎ えのきだけ 白菜キムチ	特A-ア 中華だし しょうゆ 塩		
	もやしのナムル		ごま ごま油			ほうれん草 人参	もやし	しょうゆ 塩		
23 金	ハングリー の料理	小麦粉 黒糖 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	御前崎中 御前崎小5年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チキンのハーブやき		オリーブ油	鶏肉		パセリ	にんにく	ワケ 塩 こしょう パプリカ ねぎ		
	グヤーシュ	じゃが芋 砂糖	菜種油	豚肉		人参 トマト パプリカ	玉ねぎ にんにく	特A-ア コッパ 特A-ア 塩 こしょう		
	キャベツサラダ	砂糖	菜種油			パプリカ	キャベツ きゅうり レモン果汁	酢 塩 こしょう		
26 月	かつおめし	米 大麦 砂糖		鰹			しょうが	しょうゆ 酒	○	幼 513 22.1 小 625 26.7 中 774 32.7
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ふじさんコロッケ	じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油 米油	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	塩		
	あつあげとだいこんのもの	里芋 砂糖		豚肉 厚揚げ		人参	大根 こんにやく	しょうゆ 酒 みりん 和風だし 昆布だし		
	チンゲンサイのごまジャコあえ		ごま		しらす	チンゲン菜	キャベツ	しょうゆ		
27 火	ごはん	米							○	幼 528 19.8 小 698 27.2 中 828 30.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あじのひらき		米油	鰹(あじ)				塩		
	だいこんとわかめのみそしる			油揚げ 豆腐 みそ	わかめ		えのきだけ 大根 根深ねぎ	だし用割り節		
	さつま芋サラダ (東小5年生提案料理)	さつま芋	ノンfat マヨネーズ	ハム		人参	枝豆	塩 こしょう ワケ-ト		
28 水	むぎごはん	米 大麦							○	幼 502 20.9 小 634 25.6 中 766 30.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	はまなこさんあおりのたまごやき	砂糖 でん粉	油	卵	のり			酢 みりん 塩 鶏だし しょうゆ		
	おまえざきカレー	じゃが芋	菜種油	鰹 鶏肉	チーズ	人参 トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご	カレー 酒 塩 にしょう 和風だし 特A-ア ケ-ス しょうゆ ケチャップ		
	きゅうりとほくさいのひたひた	砂糖	ごま油	鰹割り節			きゅうり 白菜	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		
29 木	しらすごはん	米 大麦			しらす			塩 酒	○	幼 474 20.7 小 612 26.5 中 742 31.7
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	くろはんべんのちやごろもあげ	小麦粉	米油	黒はんぺん			茶			
	すきやきに	砂糖		豚肉 焼き豆腐		人参	根深ねぎ 白菜 こんにやく えのきだけ しいたけ	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
	だいこんサラダ	砂糖	ごま油 ごま				大根 キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう しょうゆ		
30 金	つゆひかりいりメロンパン	小麦粉 砂糖	ショートニング	卵	脱脂粉乳		茶	塩	○	白羽小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ミートボールのケチャップソースかけ	パン粉 でん粉 砂糖	米油 油	鶏肉 大豆 卵			玉ねぎ	しょうゆ 塩 香辛料 ケチャップ ソース		
	めキャベツのシチュー	じゃが芋	菜種油	鶏肉	脱脂粉乳 生クリーム チーズ	芽キャベツ 人参	玉ねぎ しめじ	初A-ア ワケ コッパ 塩 こしょう		
	ツナひじきサラダ		ノンfat マヨネーズ	鰹油漬け	ひじき	人参	キャベツ	酒 しょうゆ みりん 酢		

※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

1月13日(火)は、JAハイナンさんから寄贈していただいたお米を使用しています。



毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

スクールランチ 1月



新年あけましておめでとうございます。今年度も、残すところあと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。本年もよろしくお願いいたします。



1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ



学校給食の始まり



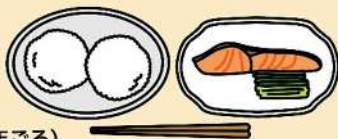
明治22（1889）年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12（1923）年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

おにぎり

焼き魚

漬物

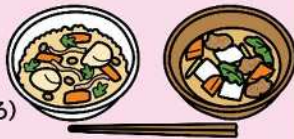
（明治22年ごろ）



五色ごはん

栄養みそ汁

（大正12年ごろ）



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（1946）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1月に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週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

ミルク

トマトシチュー

（昭和22年ごろ）



コッペパン・ミルク

クジラの竜田揚げ

せん切りキャベツ

（昭和25~30年ごろ）



バラエティー豊かな献立内容に



昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯（ご飯）が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。



全国学校給食週間で使用する静岡県の地場産物を紹介します

【緑茶】

静岡県は茶葉の生産量が全国2位です。御前崎市でも、旨味や甘味が強く、緑色が鮮やかな「つゆひかり」という品種の緑茶を生産しています。



【鯉】

全国のカツオ漁獲量の3割以上を静岡県が占めています。日戻りで釣られた鮮度の高い鯉は「もち鯉」と呼ばれ、人気があります。



【芽キャベツ】

遠州地方の温暖で乾燥した冬の気候が芽キャベツ生産に適していて、日本の芽キャベツの9割以上が静岡県で作られています。



【黒はんぺん】

黒はんぺんは静岡県の郷土料理です。鯖、鰯、鰯などのすり身を骨や皮と一緒に練りこむため、黒っぽい色をしているのが特徴です。



【干し鰯】

静岡県は干し鰯の生産量が全国一位です。特に、沼津や伊東での生産が盛んです。



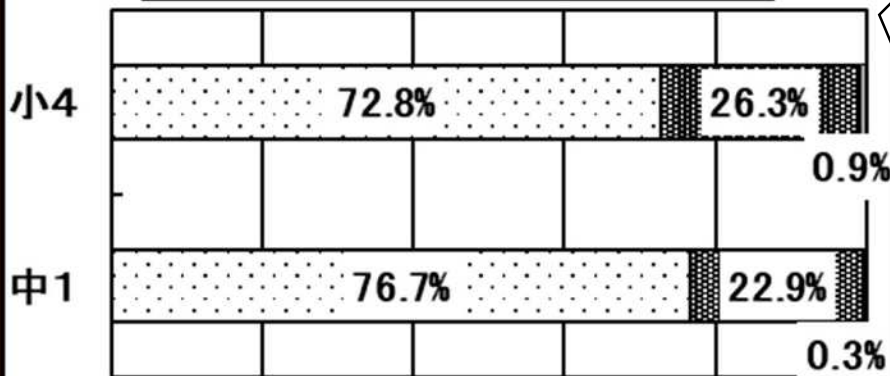
他にもたくさんの地場産物を使用しているので、探してみてください！

小笠の食生活を考えよう

1月「体からの便りを意識しよう」

毎日、快適な排便がありますか

□はい ■いいえ ■無回答



排便から自分の体の調子を知ることができます。健康的な便のためには食物繊維が多く含まれる野菜や海そうを食べ、適度な運動と水分をとることが大切です。

自分の体からの便りで健康状態を確認してください。

小笠地区学校保健会 令和7年度食生活アンケート結果より

(対象：小4・中1 児童生徒 3272 名回答)