



毎日350g以上の野菜を食べよう！

今月の給食 旬の野菜使用



令和8年 1月 献立予定表



中央区立佃中学校

日	曜日	118g	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
				エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		
9	金		【季節献立～鏡開き（1月11日）～】 雑穀ごはん 松風焼き 野菜とわかめのサラダ 雑煮 みかん 牛乳 <small>無病息災を願って2026年の最初の給食をお召し上がりください。私たちは今年も安全でおいしい給食提供を頑張ります！</small>	米 七穀米 でんぷん 三温糖 いりごま油ごま油 トック	鶏ひき肉 木綿豆腐みそ 凍り豆腐 わかめお 削り節 鶏むね肉 牛乳	玉葱 にんじん 干しいたけこまつな キャベツ だいこんかぶ みかん	778	31
13	火		あぶたま井 じゃがいものからし醤油和え 中華スープ 牛乳	米 三温糖 じゃがも油 ごま油	大豆 油揚げ 卵 木綿豆腐 わかめ 牛乳	長ねぎ 玉葱 さやいんげん キャベツ にんじん チンゲンサイ しょうが	793	31
14	水		クリスピーフィッシュバーガー コーンと白いんげんのスープ 雑みん 牛乳	パーンズパン 小麦粉 コーンフレーク 油 じゃがいも 米粉	ホキ 手亡豆 牛乳	玉葱 スイートコーン缶 キャベツしょうが ほうれんそう みかん	752	33
15	木		【食べよう野菜350メニューの日】 ごはん ツナそぼろ 卵焼き 野菜70gの和風サラダ みそ汁 牛乳	米 三温糖 いりごま油ごま油 じゃがいも	まぐろ缶詰 豚ひき肉 卵 木綿豆腐 わかめ かつお削り節 みそ 牛乳	しょうが 玉葱 にんじん 長ねぎこまつな キャベツ だいごもやし さやいんげん 干しいたけ	761	32
16	金		スパゲティミートソース 野菜スープ スイートポテト 牛乳	ロングスパゲティ 中ごめ 黒いりごま 油じゃがいも さつまいも 上白糖 有塩バター	豚ひき肉 大豆 ベーコン 脱脂粉 乳生クリーム 牛乳	玉葱 にんじん にんにく トマト水煮缶 セロリー しょうが	805	31
19	月		ビーンズキーマカレー ブロッコリーサラダ りんご 牛乳	米 米粒麦 油 三温糖	豚ひき肉 大豆まぐろ缶詰 牛乳	しょうが にんにく 玉葱りんごマッシュルーム缶 にんじん トマト水煮缶 えだまめ キャベツスイートコーン缶 ブロッコリー	833	31
20	火		【日本の郷土料理～神奈川県～】 サンマー麺 スパイシーポテト マーラーカオ 牛乳 <small>「サンマー麺」とは横浜市発祥のラーメンで、醤油ベースのスープに豚肉、もやし、白菜など炒めた野菜がのったラーメンです。</small>	蒸し中華めん ごま油 漬んぶん じゃがいも 小麦粉 三温糖	豚もも肉 卵 牛乳 生クリーム	にんにくしょうが チンゲンサイはくさいりょうとうもやし にんじんきんぎょ	865	31
21	水		【かみかみメニューの日】 キムチチャーハン しゃものから揚げ 中華スープ みかん 牛乳	米 米粒麦 油 いりごま油 小麦粉 米粉	豚もも肉 生揚げ 牛乳	しょうが 白菜(キムチ漬け) 玉葱えのきたけ チンゲンサイ はくさい長ねぎ みかん	853	31
22	木		ごはん いかのチリソース じゃこと野菜の中華サラダ けんち汁牛乳	米 でんぷん 油 三温糖 ごま油 いりまじり じゃがいも	いか ちりめんじゃこ わかめ 木綿豆腐 かつお削り節 牛乳	しょうがにんにく長ねぎキャベツりょうとうもやし にんじん だいこんごぼう 板こんにゃく	782	31
23	金		ごはん ぶりの柚子みそ焼き 切干大根とじゃこのサラダ みそ汁牛乳	米 三温糖 ごま油 いりごま油 じゃがいも	ぶりみそ ちりめんじゃこ 柿め かつお削り節 牛乳	しょうが 長ねぎ ゆず 塩キャベツ 切干し大根	751	33
26	月		小松菜とじゃこの混ぜご飯 鶏の照り焼き お浸し 栄養みそ汁 牛乳 <small>大正時代に提供されることが多かった「栄養みそ汁」は、子どもたちの成長を願い栄養満点の給食をと考えられた献立です。</small>	米 ごま油 三温糖さといも	長切昆布 ちりめんじゃこ 鶏もも肉 油揚げ みそ かつお削り節 牛乳	こまつな はくさい こんにゃく だいこん 長ねぎ	755	31
27	火		【山形県東根市産 山形牛】 コッペパン ビーフストロガノフ マセドアサラダりんごどらフランスのゼリー 牛乳 <small>友好都市である山形県東根市の「山形牛」を玉ねぎ、マッシュルームなどと煮込んだビーフストロガノフにして提供します。</small>	ドッグパン 油 米 粉塩 バター じゃがほち温糖 上白糖	和牛肩 アガー 生クリーム ロースハム 牛乳	玉葱 マッシュルーム缶 にんにく トマト水煮缶 えだまめ スイートコーン缶 りんごジュース ラフランス缶	760	30
28	水		わかめごはん じらの竜田揚げ ほうれん草のお浸し かきたま牛乳 <small>昭和62年には商業捕鯨が一時停止されていました。現在、日本は商業捕鯨を再開しましたが、食卓から遠ざかっています。</small>	米 でんぷん 油 三温糖	くじら肉 木綿豆腐 かつお削り節 卵 牛乳 炊き込み用わかめ	しょうが さやいんげん りんご 玉葱 ほうれんそう りょうとうもやし にんじん 長ねぎ	747	35
29	木		【地産地消～あしたば～八丈島】 五目うどん あしたばとえびのかき揚げ みかん 牛乳 <small>伊豆諸島で栽培されている「あしたば」は「八丈草」とも呼ばれています。今回かき揚げにして提供します。</small>	うどん ごま油 小麦粉 米粉 油	鶏こま肉 長切昆布 かつお削り節 油揚げ大豆 むきえび 牛乳	干しいたけはくさい 玉葱にんじん 長ねぎ こまつなあしたば みかん	783	31
30	金		ごま塩ごはん 鯖の塩焼き 糸寒天と野菜のごま酢和え みそ汁牛乳 <small>糸寒天は、伊豆諸島が主産地のテンクリ科の海藻テングクを天日乾燥させたものから作られています。</small>	米もち米 いりごま油三温糖さといも ごま油	さば 糸寒天 油揚げ 生揚げ かつお削り節 みそ 牛乳	ほうれんそう りょうとうもやしにんじん だいこん しめじ長ねぎ	840	31

全国学校給食週間

今年はおま年!

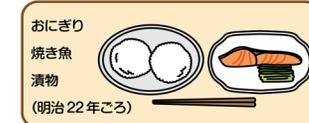


いよいよ3学期が始まりました。体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



「全国学校給食週間」です。日本の学校給食のめりめり。

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。この学校は大誓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りました。

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」とすることにしました。

このように学校給食は時代とともに変化していますが、大人になっても自分自身で考えて健康な生活を続けることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

生徒1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学生)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食塩	ビタミン	食物繊維
	1111 (kcal)	41.1 (g)	41.1 (g)	111.1 (g)	1.1 (g)	11.1 (mg)	11.1 (g)

☆くじらの竜田揚げ☆ ～1月28日水曜日～

昨年も提供した鯨料理ですが、口にできなかった生徒さんもいたようです。そこで今回はこの紙面を借りて鯨について少しご紹介します。ぜひ一口でも多く召し上がってください。まず、鯨の栄養価についてです。赤肉には良質なたんぱく質や鉄が豊富に含まれています。外皮には飽和脂肪酸が少なく、生活習慣病の予防や脳の発育等に効果があるといわれているEPAやDHAなどの不飽和脂肪酸を多く含まれています。これらは健康的な食生活に欠かせない栄養素です。さらに、鯨特有のにおいが苦手な方にも配慮しました。しょうが、りんご、玉葱を使った調味液に浸して臭みを取り、美味しく仕上げます! 海からの恵みを活かし、健康的で豊かな食生活を楽しみましょう!

学校給食における食育の取り組み 山形県東根市産の「山形牛」を提供します



食育の取り組みとして、友好都市である山形県東根市の「山形牛」を提供します。黒毛和種の「山形牛」は、肉のキメが細かく、食味がおいしい牛肉と言われ、そのおいしさの秘密は脂質にあるといわれています。当日は、中央区内のお肉屋さんがお肉を配達してくれます。



山形県東根市産のお肉の美味しさを味わってみてください

また、給食では山形県東根市産のお米「はえぬき」を提供しています。牛肉と一緒にごはんのおいしさも味わってみましょう。

1月分平均	791	15.9	28.5	2.7	373	115	3.2	311	0.42	0.62	42	7.4
学校給食摂取基準	830	13~20	20~30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7