



1月献立予定表



(中学生用)
八街市学校給食センター

令和8年 JANUARY

日 に ち	曜 日	主 食	箸 の 日	牛 乳	副 食	主な材料と働き						エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・芋類	6群 油脂							
8	木	きなこ 揚げパン		○	肉団子ケチャップ味(2個) ポトフ	きな粉 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ	パン じゃが芋 砂糖	油	801 kcal 35.3 g 31.7 g 2.9 g
9	金	ごはん	☆	○	松風焼き 筑前煮 切干大根のごま酢和え だいたいのハバロア(学)	鶏肉 ソナ 豆乳	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ 椎茸 玉ねぎ れんこん	米 里芋 砂糖	ごま 油	803 kcal 37.2 g 18.8 g 2.4 g
13	火	パンプキン パン	☆	○	*鏡開き 献立* チキン南蛮 カレーうどん 白玉あずき	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 唐辛子 江戸菜	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ	パン パン粉 砂糖 うどん 白玉もち	油	883 kcal 39.3 g 25.3 g 2.9 g
14	水	麦ごはん	☆	○	さつま芋チップス 根菜のごま汁 ねぎま丼の具	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 さつま芋 里芋 砂糖 澱粉	油 ごま	832 kcal 32.6 g 26.6 g 1.8 g
15	木	テーブル ロール		○	ハンバーグ・トマトソース 野菜スープ ジャーマンポテト	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	トマト チングンサイ パセリ 人参	玉ねぎ キャベツ えのき茸	パン 砂糖 じやが芋	油 バター	824 kcal 40.6 g 31.2 g 3.3 g
16	金	ごはん	☆	○	きびなごのカリカリフライ(2個) 厚揚げと野菜の旨煮 そぼろ	鶏肉 豚肉 厚揚げ 卵 大豆	牛乳	人参 きびなご	玉ねぎ 枝豆 椎茸 生姜	米 里芋 砂糖 じゃが芋 澱粉	油	811 kcal 35.6 g 24.0 g 1.9 g
19	月	ごはん	☆	○	和風鶏つくね(2個) 肉じゃが ごぼうサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ 枝豆 ごぼう	米 澱粉 砂糖 じゃが芋	油 ハンエッグマヨネーズ ごま	808 kcal 32.0 g 21.2 g 2.7 g
20	火	甘納豆パン		○	オムレツ マカロニのクリーム煮 じゃが芋といんげんのソテー	卵 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 小松菜 いんげん	玉ねぎ コーン	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	油	860 kcal 33.1 g 25.6 g 2.8 g
21	水	麦ごはん		○	チキンナゲット(2個) ポークカレー みかんゼリー	鶏肉 おから 豚肉	牛乳 スキムミルク	人参	玉ねぎ にんにく 生姜	米 麦 パン粉 小麦粉 じゃが芋	油	811 kcal 29.7 g 21.1 g 2.8 g
22	木	黒糖パン		○	菜の花コロッケ ABCスープ れんこんのバター醤油ソテー ウエハース	豚肉 鶏肉 ウインナー	牛乳	菜の花 人参 ほうれん草 いんげん	キャベツ 玉ねぎ マカロニ パン粉 ウエハース	パン じゃが芋 バター	787 kcal 28.9 g 30.8 g 2.9 g	
23	金	ごはん	☆	○	*八街中学校 2年4組 並木 大晟さんが考えた献立* ちくわの磯揚げ 豚汁 いんげんとツナのサラダ ヨーグルト(学)	豚肉 豆腐 ツナ ちくわ	牛乳 ヨーグルト あおさ	人参 プロッコリー いんげん	大根 きゅうり 長ねぎ ごぼう 生姜	米 澱粉 里芋 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま 油	780 kcal 33.3 g 20.3 g 2.4 g
26	月	ごはん	☆	○	*全国学校給食週間 1/24~30 *	さば 鶏肉 かつお節	牛乳	かほちゃん 人参 小松菜	大根 たくあん 長ねぎ キャベツ きゅうり	米 すいとん 砂糖	油 ごま	791 kcal 32.8 g 25.1 g 2.3 g
27	火	ココアパン	☆	○	チーズかまぼこ みそラーメン 黒糖おさつ	かまぼこ 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参	生姜 キャベツ にんにく メンマ コーン 長ねぎ	パン ラーメン さつま芋 黒糖 砂糖	油 ごま バター	826 kcal 33.0 g 28.5 g 3.2 g
28	水	麦ごはん	☆	○	*八街中学校 2年5組 渡邊 菜菜さんが考えた献立* ぎょうざ(2個) マー婆ー豆腐 ナムル	豚肉 豆腐 鶏肉 大豆	牛乳	にら 人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ もやし 長ねぎ にんにく しょうが	米 砂糖 小麦粉 澱粉	ごま油 油 ごま	867 kcal 36.4 g 26.0 g 3.1 g
29	木	はちみつパン		○	ぐじらメンチカツ 鶏肉のトマト煮込み カル鉄サラダ	豆腐 大豆 卵 鶏肉	牛乳 ぐじら ハム チーズ ひじき	人参 トマト	玉ねぎ コーン 生姜 グリンピース マッシュルーム にんにく	パン パン粉 砂糖 じゃが芋	油 生クリーム	881 kcal 37.9 g 30.7 g 3.6 g
30	金	ごはん (お魚そぼろ)	☆	○	厚焼き玉子 すき焼き風煮 ぽんかん	かんぱち 卵 豚肉 豆腐	牛乳	人参	生姜 ほんかん 長ねぎ 白菜 椎茸	米 砂糖 麩	油	772 kcal 35.1 g 19.1 g 2.4 g
1月分 給食費の口座振替日は 3月2日(月) です								学校給食摂取基準 生徒(12~14歳)		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量		
										830kcal 27.0~41.5g 18.4~27.7g 2.5g未満		

*給食費は、全額が食材料費に充てられています。納め忘れのないようご協力をお願いいたします。

*食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

*(学)は、ごはん、パン、牛乳以外で、業者より直接学校へ配達されるものです。

1月の行事&記念日 3択クイズ



①=④
②=③
③=②
④=①
[「ナマズ」(魚)]

1/1 元日

Q1 おせち料理の「たて巻き」には、どんな願いがこめられている?

①知識が身につくように ②恋がうまくいくように ③長生きできるように

1/7 人日の節句

Q2 この日に食べる春の七草
の中で、スズロとは何のこと?

①かぶ ②大根 ③れんこん

1/11 塩の日

Q3 「塩少々」とは、どのくらい?

①2本の指でつまんだ量 ②小さじ1ぱい ③コップ1ぱい

1/15 小正月

Q4 この日に健康を願って作るおかゆには何を入れる?

①たまご ②梅干し ③あずき

1/11 塩の日

Q3 「塩少々」とは、どのくらい?

①2本の指でつまんだ量 ②小さじ1ぱい ③コップ1ぱい

1/15 小正月

Q4 この日に健康を願って作るおかゆには何を入れる?

①たまご ②梅干し ③あずき

裏にヒントがあるよ!