

令和8年 1月 小学校基準献立予定表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
13 火	ゆかりごはん			精白米, 精麦	ゆかり		616 kcal
	元気ヨーグルト		◎元気ヨーグルト				27.7 g
	さわらの香味焼き		さわら	粗糖, ごま油	にんにく, しょうが	みりん, しょうゆ	9.7 g
	具雑煮	長崎県郷土料理	とりもも肉小間	冷凍白玉もち, さといも	ごぼう, にんじん, れんこん, はくさい	さば・かつお削り節, しょうゆ, みりん, 水	2.8 g
14 水	ごはん	○		精白米, 精麦			714 kcal
	筑前煮		とりもも肉角	じゃがいも, 粗糖, ごま油	たまねぎ, にんじん, ごぼう, れんこん, しょうが, グリンピース, こんにゃく, たけのこ	しょうゆ, 日本酒, 水	26.4 g
	おしろこ		あずき	冷凍白玉もち, 粗糖		並塩, 水	15.8 g
	味付けのり		△味付けのり				2.0 g
15 木	塩ラーメン	○	ぶたもも肉小間, なんと	ホットラーメン	もやし, にんじん, にら, 長ねぎ, しょうが, にんにく	しょうゆ, チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, さば・かつお削り節, 水	586 kcal
	味噌ポテト		あわせ味噌	じゃがいも, 小麦粉, 揚げ油, 粗糖		みりん, 日本酒, 水	25.4 g
	果物（みかん）				みかん		14.8 g
							1.8 g
16 金	ホットドッグ（セルフ）	○	ウインナー	◎コッペパン		ケチャップ	590 kcal
	コーンチャウダー		ベーコン, 豆乳, あわせ味噌	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ホールコーン, クリームコーン, ほうれんそう	チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	25.8 g
	花野菜			白ごま	ブロッコリー, カリフラワー	しょうゆ, 並塩	26.1 g
							3.5 g
19 月	十穀米ごはん	○		精白米, 十穀米			627 kcal
	かつおとじゃがいもの揚げ煮		かつお	じゃがいも, かたくり粉, 揚げ油, 粗糖	しょうが	しょうゆ, 日本酒, 水	27.6 g
	もずくスープ		もずく, ベーコン		にんじん, チンゲンサイ, たけのこ	しょうゆ, チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	18.7 g
							2.7 g
20 火	チキンライス	○	とりむね肉小間	精白米, 精麦, 米油	たまねぎ, にんじん, 青ピーマン	パプリカ, 中濃ソース, ケチャップ, 並塩, こしょう	567 kcal
	白玉スープ		とりもも肉小間	冷凍白玉もち	にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ, だいこん, しょうが	チキンスープ, 並塩, こしょう, しょうゆ, 水	20.0 g
	チョコプリン			チョコプリン			13.3 g
							1.8 g
21 水	ソフト麺肉味噌ソース	○	ぶたひき肉, 大豆ミート, 八丁味噌, あわせ味噌	ソフトめん, 米油, 粗糖, かたくり粉	にんじん, たまねぎ, にんにく, しょうが, グリンピース	日本酒, チキンとポークスープ, 並塩, 水	554 kcal
	おひたし		かつお節		もやし, ほうれんそう	しょうゆ	29.4 g
	果物（いよかん）				いよかん		15.6 g
							2.3 g
22 木	ごはん	○		精白米, 精麦			647 kcal
	さばのカレーじょうゆ焼き		さば	粗糖	しょうが	並塩, カレー粉, しょうゆ, 日本酒, みりん	32.1 g
	すいとん汁		とりもも肉小間	小麦粉, 米粉	にんじん, だいこん, ぶなしめじ, 西洋かぼちゃ, 長ねぎ, こまつな	日本酒, しょうゆ, 並塩, さば・かつお削り節, 水	21.7 g
							2.0 g
23 金	黒パン			◎黒パン			557 kcal
	野菜生活マンゴー				野菜ジュース（マンゴー）		26.2 g
	スパゲッティグラタン		とりもも肉小間, △むきえび, ◎脱脂粉乳, ◎シュレットチーズ	スパゲッティ, 小麦粉, ◎バター	たまねぎ, にんじん, にんにく, マッシュルーム(水煮), グリンピース	チキンスープ, ベイリーフ, 並塩, こしょう, 水	16.6 g
	ひじきサラダ		ほしひじき, ゆで大豆	粗糖, 米油	にんじん, きゅうり	しょうゆ, 酢	2.7 g
26 月	茶飯	○		精白米, 精麦		日本酒, しょうゆ	556 kcal
	麻婆大根		ぶたひき肉, 八丁味噌, あわせ味噌	米油, 粗糖, かたくり粉, ごま油	しょうが, 長ねぎ, にら, だいこん	しょうゆ, みりん, チキンとポークスープ, とうがらし, 水	23.6 g
	白菜のゆず風味あえ			粗糖	はくさい, 切干しだいこん, ゆず果汁, にんじん, こまつな	酢, しょうゆ	14.5 g

						2.3 g
日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
27 火	ごはん	○		精白米, 精麦		588 kcal
	いも煮		ぶたもも肉小間	さといも, 粗糖	長ねぎ, こんにゃく	25.8 g
	なます風サラダ		まぐろフレーク水煮	粗糖	だいこん, にんじん, ホールコーン, なつみかん	12.9 g
						2.0 g
28 水	米粉コッペパン	○		◎米粉コッペパン		605 kcal
	りんごジャム			りんごジャム		26.2 g
	ポトフ		ウインナー, ベーコン	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, にんにく, キャベツ, セロリ, エリンギ	25.8 g
	ミックスビーンズサラダ		ミックスビーンズ	練りごま, ごま油, 粗糖	きゅうり, ホールコーン, にんじん, こんにゃく	3.0 g
29 木	ごはん	○		精白米, 精麦		639 kcal
	鶏肉の唐揚げ夏みかん風味		とりむね肉切り身	粗糖, かたくり粉, 揚げ油	にんにく, しょうが, なつみかん	31.1 g
	根菜のごま汁		ぶたもも肉小間, あわせ味噌	じゃがいも, ごま油, 白ごま, 練りごま	にんじん, 長ねぎ, だいこん, ごぼう	20.5 g
						1.8 g
30 金	コッペパン	○		◎コッペパン		553 kcal
	カレーソース		ぶたひき肉, 大豆ミート	じゃがいも, 米粉, 米油	たまねぎ, にんじん, セロリ, にんにく, しょうが, グリンピース	27.9 g
	大根とツナのサラダ		まぐろフレーク水煮	ごま油, 粗糖	切干しだいこん, きゅうり, こんにゃく	17.5 g
	果物 (いよかん)				いよかん	2.6 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

#### 献立表の見方

\* 基準献立表は小学校4校共通献立を記載しています。  
校内行事等により給食提供のない日があります。  
学校行事については各学校の「学校だより」等をご参照ください。

#### 1月食物アレルギーのお知らせ

日にち	献立名	卵	乳	えび
1/14(水)	味付けのり			○
1/23(金)	スパゲッティグラタン		○	○

※パンはすべて、小麦粉・脱脂粉乳を含みます。

※魚介類(あさり・わかめ・ちりめんじゃこなど)はエビ・カニが混ざる漁法で漁獲されています。

※飲むヨーグルト・ジュースは牛乳扱いになります。ご家庭で確認をお願いします。

※「卵」= ★

「乳」= ◎

「えび」= △

と材料名に印が入ります。

#### 加工食品の食物アレルギー原因食物について

食品名	えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳	落花生	その他
元気ヨーグルト							○		ゼラチン
味付けのり	○			○					さば・大豆
ウインナー									豚肉
ベーコン									豚肉
大豆ミート									大豆
野菜生活マンゴー									りんご
りんごジャム									りんご
チャツネ									りんご

※食品表示法に基づく特定原材料8品目と、特定原材料に準ずる20品目のみ記載。

## 全国学校給食週間です！ 1月24日～30日

### 学校給食の 7つの目標 ～学校給食法より～

健康な体をつくる



望ましい食生活の  
お手本になる



助け合い、協力し合う  
社会性を身に付ける



自然の恵みに  
感謝する心を育てる



働くことを尊び、  
感謝する心を育てる



地域の食文化を知り、  
未来に伝える



食を通して社会の  
しくみを学ぶ



日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりと魚、漬物を用意したのが始まりとされます。その後、徐々に全国に広まった給食も第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。今は豊かになった日本ですが、当時の気持ちを忘れないために設けられたのが「全国学校給食週間」です。給食ができることにあらためて感謝しながら、将来にわたって心豊かな生活を送れるよう、子どもたちの健康な心と体を育み、大切な食文化を未来に伝える学校給食の役割についてあらためて考える一週間です。

葉山町教育委員会学校教育課

(TEL) 046-876-1111 (内線: 7222)

