

令和8年 1月 学校給食予定献立表

神栖市立第一学校給食共同調理場 (☎0299-92-2030)

日 (曜日)	献立名 カミスコくん ◎神栖市	主な材料と食品分類						調味料他	
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)			
		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 その他野菜 きのこ・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 穀実類		
8 (木)	ごはん、牛乳 ぶりのあまからあげに ほうれん草のごまあえ おぞうに		牛乳			ごはん			
9 (金)	むぎごはん、牛乳 こんさいまんじゅう(幼1小中2) もやしとピーマンのナムル マーボー豆腐 (ようちえんのみ)ピピピチーズ		牛乳			むぎごはん			
13 (火)	☆日本の料理～宮崎県～☆ ごはん、牛乳 チキンなんばん(幼1小中2) (ノンエッグタルタルソース) きりぼししたいこんのサラダ ざぶじる ひゅうがなつみかんゼリー	とり肉、だいす	牛乳			ごはん			
14 (水)	ごはん、牛乳 パオズ(幼1小中2) れんこんサラダ おでん	ぶた肉、とり肉 だいす	牛乳 ひじき		キャベツ、玉ねぎ れんこん、きゅうり	でんぶん、さとう でんぶん、パンこ さとう、こむぎこ	あぶら あぶら ごまあぶら	酢、しょうゆ、みりん 和風ドレッシング しょうゆ、いりこだし 酒	
15 (木)	ごはん、牛乳 いかフライ キムタクいため たまごいりカヒレスース こざかな	ぶた肉 いか とろり肉、フカヒレ セラチン、たまご	牛乳 パンこ 牛乳	こまつな にんじん にんじん、こまつな	きりぼししたいこん だいこん、長ねぎ ひゅうがなつみかん さとう	パンこ、こむぎこ でんぶん、さとう	あぶら あぶら あぶら	あぶら 酢、しょうゆ、みりん 和風ドレッシング 和風だし、しょうゆ、酒 みりん	
16 (金)	※ようちえんはおべんとう ミルクパン、牛乳 チキングラタン フルーツあえ ミニストローネ	とり肉 ペーパン、だいす	牛乳、チーズ、乳 トマト	牛乳 玉ねぎ 玉ねぎ、キャベツ	ミルクパン パンこ、パンこ さとう	あぶら、バター あぶら	酒、こしょう、コンソメ コンソメ、トマト露		
19 (月)	ごはん、牛乳 いなだのからあげ あつあげとぶたにくのわふういため えのきのすましる (ようちえんのみ)たまごボーロ	牛乳 いなだ ぶた肉、あつあげ とり肉、とうふ たまご	牛乳 牛乳 こまつな にんじん 乳		ごはん でんぶん でんぶん 長ねぎ、えのき でんぶん、さとう				
20 (火)	うどん、牛乳 カレーなんばんじる おさかなナゲット(幼1小中2) ポテトサラダ	牛乳 ぶた肉、なると すけそしたら 牛乳	牛乳 玉ねぎ 玉ねぎ きゅうり	うどん 玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ じゅがいも			まろやかカレー 和風だし、みりん 和風炒めの素 ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ、中華だし 和風だし、みりん 和風だし、みりん こしょう	
21 (水)	ごはん、牛乳 ハンバーグたまねぎソース キャベツとツナのサラダ(ドレッシング) ラツキーわかめスープ	牛乳 とり肉、ぶた肉 まぐろみすに とうふ、なると	牛乳 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ	ごはん さとう、パンこ シーザードレッシング			ほん酢、ソース	しょうゆ、中華だし 塩ラーメンスープの素 こしょう	
22 (木)	☆市内一斉中学3年生リクエスト給食☆ わかめごはん(わかめごはんのもと) コーヒー牛乳(幼:牛乳) とりのからあげ(幼小2中3) ブロッコリーとカリフラワーのサラダ とんじる とうにゅうプリンタルト	牛乳 とり肉 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	コーヒー牛乳 (幼:牛乳) わかめごはんのもと 牛乳 ブロッコリー カリフラワー にんじん だいこん、こにんにゃく にんじん とう乳、だいす	ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん					
23 (金)	☆まるごとかみすの日☆ ごはん、牛乳 かみすメンチ(ソース) キャベツとピーマンのサラダ いわしのつみれじる	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 ビーマン ビーマン にんじん	ごはん パンこ、さとう 和風ドレッシング さとう、でんぶん				ソース、こしょう しょうゆ、みりん 和風だし	
26 (月)	☆全国学校給食週間(30日まで)☆ ごはん、牛乳 さけのしおやき もやしとたくあんのあえもの すいとんじる きゅうしょくしゅうかんミルクプリン	牛乳 さけ とり肉、あぶらあげ とうふ、いわし、あじ とう乳、だいす	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳、スキムミルク	ごはん ごはん すいとん さとう					

日 (曜) (日)	献立名 カミスココくん ©神栖市	主な材料と食品分類						調味料他	
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂種実類		
27 (火)	ソフトメン、牛乳 ミートソース きなこあげパン プロッコリーとコーンのサラダ		牛乳			ソフトメン あぶら パン、さとう ノンエッグマヨネーズ			
28 (水)	むぎごはん、のむヨーグルト にたまご かいそうサラダ ポークカレー		のむヨーグルト たまご わかめ、きわかめ 牛乳、生クリーム 乳清粉、スキムミルク		玉ねぎ、しょが にんじん とうもろこし 玉ねぎ、りんご	むぎごはん さとう 玉ねぎドレッシング じゃがいも		ケチャップ、ソース コンソメ、こしょう カレールウ、ケチャップ ソース	
29 (木)	ごはん、牛乳 えびシューマイ(幼小2中3) ごぼうサラダ はっぽうさい		牛乳		玉ねぎ	ごはん パンこ、さとう ごむぎこ	あぶら	しょうゆ	
30 (金)	コッペパン(2しょくチョコレート)、牛乳 チキンのオーブンやき やきそば やさいスープ		牛乳		玉ねぎ、キャベツ めん	コッペパン パンこ、さとう 玉ねぎ、キャベツ めん	あぶら あぶら ごまあぶら	しょうゆ、しおこうじ やきそばソース コンソメ かのスープ、コンソメ こしょう	

1月栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
幼稚園平均栄養量	491	21.4	16.1	258	3.0	142	0.43	0.34	16	1.6
小学生平均栄養量	662	27.9	21.2	326	3.5	191	0.61	0.48	19	2.4
中学生平均栄養量	827	33.1	24.4	353	4.3	220	0.78	0.53	24	2.9

年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくもの（直会）でした。行事食を食べて1年を健康にすごしましょう。

1月22日は「市内一斉中学3年生リクエスト給食」です

神栖市内の全中学校の3年生に好きな給食メニューのアンケートを実施しました。その結果をもとに、人気メニューを組み合わせた「市内一斉中学3年生リクエスト給食」を実施します。決定した献立は「わかめごはん・コーヒー牛乳・とりのから揚げ・プロッコリーとカリフラワーのサラダ・豚汁・豆乳プリンタルト」です。また、その他の人気上位メニューも、1月の献立に登場する予定です。お楽しみに！



全国学校給食週間

給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れています。牛乳は骨づくりに良いとされています。

将来の健康のために食品を選ぶ力をつけよう

健康な生活を送るために、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスをととのえて、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。正しい知識と情報を見極められるように、日頃から食品や栄養素、安全面、衛生面に関心を持ちましょう。

日本の料理～宮崎県～

宮崎県は、日本の南に位置し、気温が高く日照時間が長いという、農業には恵まれた気候条件にあります。大根は生産量第1位、日向夏みかんは、宮崎県特産の柑橘です。牧畜業は、乳牛や牛、にわとりの全てにおいて日本有数の生産高を誇り、全国に届けられています。



- ※ 物資及び安全管理、衛生管理の都合により多少の変更がある場合もありますので、ご了承願います。
- ※ めんは、同一工場内で、そばを含む製品を製造しています。
- ※ わかめなどの海藻類、しらすなどの小魚類は、えび・かにに混ざる漁法でとられています。そのため混ざることがあります。また、魚種によってはえび・かにを捕食している場合もあります。
- ※ 幼稚園教諭の個数付の主菜は、小学校と同量です。
- ※ 小学校教諭の個数付の主菜は、中学校と同量です。