

令和8年



1 月 予 定 献 立 表



公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価
			主食	副食	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杯分 - (kcal)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g) 食塩相当量(g)
8	木	○	ご飯	手作り松風焼き 白菜なます 白玉雑煮 いりこナッツ	鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ 梅かまぼこ	牛乳 カタクチワシ	にんじん 小松菜	長ねぎ しょうが 白菜 大根 ごぼう	米 パン粉 砂糖 白玉もち	サラダ油 ごま アーモンド	868 38.1 23.2 2.8
9	金	○	テーブル ロールパン	手作りほうれん草グラタン キャベツとベーコンのスープ フルーツミックス	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ 桃缶 みかん缶 バイン缶	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋	サラダ油 バター	796 25.3 29.4 3.2
13	火	○	麦ご飯	ハヤシライス イタリアンサラダ ヨーグルト	牛肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 小麦粉	サラダ油 生クリーム バタードレッシング	864 24.9 24.9 2.4
14	水	○	ご飯	さばのカレー焼き れんこんバター醤油炒め 大根のみそ汁 ミックスナッツ	さば 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ れんこん エリンギ えのきだけ 大根 長ねぎ	米	バター アーモンド カシューナッツ 落花生	832 35.8 26.3 2.9
15	木	○	ソフト麺	さつま芋の天ぷら 即席漬け 肉うどん汁 みかん	豚肉 なんと 油揚げ	牛乳	小松菜	キャベツ きゅうり 大根 しょうが 長ねぎ みかん	ソフト麺 さつま芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま	826 30.3 18.0 2.1
16	金	○	ご飯	シルバー西京焼き 納豆和え 沢煮椀 さきさきチーズ	シルバー 納豆 豚肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	ごぼう 大根 えのきだけ 干ししいたけ 長ねぎ	米	ごま サラダ油	782 36.1 22.7 2.4
19	月	○	麦ご飯	豚丼の具 ほうれん草おひたし 五目汁 はちみつレモンゼリー	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし 大根	米 麦 砂糖 里芋 ゼリー	サラダ油 ごま	848 32.5 16.4 2.7
20	火	○	米粉パン	鶏肉のトマトソースがけ ビーンズサラダ かぼちゃポタージュ	鶏肉 大豆 いんげん豆 金時豆 ベーコン	牛乳	トマト にんじん かぼちゃ パセリ	玉ねぎ にんにく きゅうり	米粉パン 砂糖 米粉	オリーブ油 ドレッシング 生クリーム	872 44.6 29.1 3.1
公津の杜中3年C組の生徒が考えた献立です											
21	水	○	五目ご飯	あじフライ のりマヨ和え 豚汁 千葉にんじんゼリー	鶏肉 油揚げ あじ かまぼこ 豚肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	ごぼう 干ししいたけ キャベツ れんこん 玉ねぎ 長ねぎ 大根	米 砂糖 里芋 パン粉 ゼリー	サラダ油 ごま マヨネーズ	869 34.8 23.5 2.8
22	木	○	ご飯	にらまんじゅう 中華サラダ マーボー豆腐 りんご	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし にんにく 長ねぎ しょうが 干ししいたけ たけのこ りんご	米 小麦粉 春雨 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	905 29.7 27.1 3.0
23	金	○	さんまご飯	焼き芋 焙煎ごま和え キャベツと豚肉のみそ汁	さんま 豚肉 油揚げ	牛乳	チンゲン菜	しょうが もやし きゅうり キャベツ えのきだけ 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉 さつま芋	サラダ油 ごま ごまドレッシング	786 26.6 26.1 2.7
★1/24日～30日は全国学校給食週間★ 学校給食は明治22年に山形県で始まったとされています。当時の給食「おにぎり・塩鮭・菜の漬物」にちなんで献立です。											
26	月	○	ご飯 (味付けのり)	鮭の塩焼き たくあん和え すいとん汁	鮭 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	きゅうり もやし 大根 干ししいたけ 長ねぎ	米 里芋 小麦粉	ごま	763 31.7 17.9 2.9
公津の杜中学校の3年A組の生徒が考えた献立です。みなさんに人気のありそうなメニューですね。栄養バランスやいづれどもよく考えられています。											
27	火	○	ご飯	チキン南蛮 きゅうりともやしのナムル 中華玉子スープ ブチトマト	鶏肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜 ブチトマト	しょうが きゅうり もやし コーン 干ししいたけ	米 片栗粉 砂糖	サラダ油 外外ハーフ ごま ごま油	862 36.1 27.4 2.8
千葉県でとれる食べ物を多く取り入れた千産千消献立パート1です。豊かな大地・海に囲まれた千葉県では様々な食べ物がとれます。地元の食べ物を味わいましょう♪											
28	水	○	ご飯	いわしのさんが焼き ブロッコリーのツナマヨあえ 切干大根のみそ汁 ミルクプリン	いわし 鶏肉 ツナ 豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが 長ねぎ れんこん コーン 切干大根	米 砂糖 片栗粉 パン粉 ミルクプリン	ごま マヨネーズ	824 32.8 24.2 2.8
戦後の給食はパンが主食でしたが、1976年ごろから米飯給食が始まりました。カレーライスは今も昔も人気のメニューです。											
29	木	○	麦ご飯	チキンカレー じゃこ昆布サラダ いちご入りヨーグルト和え	鶏肉	牛乳 チーズ 昆布 ちりめん ヨーグルト	にんじん トマト 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ いちご 桃缶 みかん缶 バイン缶	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター ごま ごま油	872 27.6 20.4 2.7
千葉県でとれる食べ物を多く取り入れた千産千消献立パート2です。ピーナツハニーはピーナツみそもと呼ばれる千葉県の郷土料理のひとつです。											
30	金	○	ご飯	うなりくん玉子焼き ひじき五目煮 鶏どせ汁 ピーナツハニー	卵 ちくわ 大豆 鶏肉 おから	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	たけのこ しょうが ごぼう しめじ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 落花生 ごま	764 28.0 20.4 2.7

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。

1/24日～1/30日は



全国学校給食週間



学校給食が始まったころは「栄養をとる」という目的でしたが、今では、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たす「食育」という目的も加わっています。ぜひ、全国学校給食週間に給食への理解を深めて「食」について改めて考える機会にしてほしいと思います。

学校給食週間の給食には、昔の給食や地場産物を多く取り入れた献立などが登場します。お楽しみに♪



お知らせ

12月分の給食費の口座振替日
(納付日)は、2月2日です。
お早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準 (中学校)		月平均
熱量：	830kcal	833
たんぱく質：	30.0g(範囲26.9～41.5g)	32.2
脂質：	25.1g(範囲18.4～27.6g)	23.6
食塩相当量：	2.5g以下	2.8