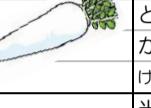
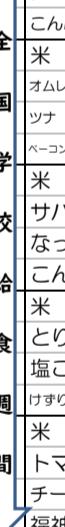


令和8年1月予定献立表

外房学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	ひとくちメモ
8木	ハヤシライス 	米 麦 ぶた肉 玉ねぎ ジャガイモ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく 油 ワイン ルウ ソース コンソメ こしょう トマト デミグラスソース りんご れんこんとひじきのサラダ だいだいのババロア	680 20.9 19.6 2.9	900 26.3 23.0 3.7	えいよう しき からだ 栄養バランスを意識して、元気な体を作りましょう！「だいだい」とはお正月に飾られる、みかんのような果物です。家族が代々続くようにと、願いを込めて飾られています。
	ごはん イカのレモンに 大根サラダ とうにゅう仕立てのみそしる	米 イカ 酒 塩 かたくりこ 米こ 油 しょうゆ さとう レモン 大根 きゅうり にんじん ツナ レモン 塩 醋 油 しょうゆ さとう こんぶ・けずり節(だし用) みそ ぶた肉 大根 れんこん にんじん 油あげ 長ねぎ 豆乳	641 29.6 19.8 2.8	874 39.0 24.4 3.6	さむくなになると牛乳の飲み残しが多くなります。牛乳が毎回出るのは「カルシウム」をとって欲しいからです。骨や歯の材料になるのは有名です。他にも筋肉を動かしたり、心を落ち着かせたりする働きがあります。
	ごはん ブリのみそしょうゆづけ ひじきのいりに おそうに	米 ブリのみそしょうゆづけ ぶた肉 油あげ ひじき にんじん こんにゃく えだ豆 さとう しょうゆ だし 酒 油 けずり節(だし用) とり肉 もち 大根 にんじん 葉大根 なると しょうゆ 酒 みりん 塩	629 28.1 17.6 2.0	864 37.3 22.0 2.6	11日は鏡開きでした。そこで今日は「鏡開き献立」です。鏡開きとは、お供えしていた鏡餅を下して、無病無災を願って食べる行事です。おもちが丸くて昔の鏡に似ていることから鏡開きと言われます。
14水	ごはん とり肉のてり焼き かぼちゃサラダ 大根のそぼろじる 	米 とり肉 しょうゆ はちみつ 塩こうじ さとう みりん かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ きゅうり アーモンド マヨネーズ 塩 こしょう けずり節(だし用) ぶた肉 大根 にんじん 葉大根 こんにゃく しょうゆ ごま油 酒 みりん 塩 米こ	620 25.1 22.2 2.2	846 32.9 27.8 2.8	みなみょうそう ちゅうがっこう わんせい さくせい こんだて しらはま しょうがっこう むだ 南房総中学校1年生が作成した献立です。白浜小学校の2年生が育てている大根が給食に使えるかもしないと考えた献立です。今週は白浜小学校から届けてもらった大根で食を作ります。
	ごはん サバのごまたつたあげ わかめのサラダ ピリからみそしる	米 サバのごまたつたあげ 油 むしとり わかめ きゅうり キャベツ ごま油 しょうゆ 塩 レモン こしょう 醋 さとう ごま こんぶ・けずり節(だし用) みそ キムチ にら 豆腐 大根 にんじん ジャガイモ 長ねぎ	611 26.9 20.7 2.5	815 33.7 24.3 3.2	みなみょうそう ちゅうがっこう わんせい さくせい こんだて やさい 南房総中学校の1年生が作成した献立です。野菜をしっかりとれるように考えられています。わかめなどの海藻類や魚のおかずは残食が多いです。栄養バランスを考えて作っています。残さず食べましょう。
	肉そぼろどん 開運みそしる みかん 	米 ぶた肉 とり肉 玉ねぎ にんにく しょうが 大豆 ごま油 酒 さとう みそ しょうゆ みりん ごま もやし キャベツ にんじん 小松菜 ドレッシング こんぶ・けずり節(だし用) みそ かぼちゃ れんこん にんじん 大根 かぶ 長ねぎ みかん	653 29.3 18.3 2.2	864 37.1 21.5 2.8	こうこう にゅうしょ らか 高校入試が近づいてきたので、今日は「受験応援献立」です。「ん」がつく食べ物は縁起がいいので、「ん」がつく食べ物をたくさん入れた献立にしています。栄養をつけて、体調万全で受験に臨んでください。
19月	ごはん / ヨーグルト ミナミカマスの塩焼き 肉じゃが 青菜のみそしる	米 / ヨーグルト ミナミカマスの塩焼き ぶた肉 ジャガイモ 玉ねぎ にんじん こんにゃく えだ豆 油 だし 酒 さとう しょうゆ みりん こんぶ・けずり節(だし用) みそ 長ねぎ 小松菜 かぶ 葉大根 油あげ 豆腐	635 31.5 15.6 2.2	887 42.0 20.1 2.8	ミナミカマスとは「銀サワラ」として売られている高級魚です。味と皮が似ていますが、サワラとは全く別の種類です。脂ののりがよい、白身魚です。今回は塩焼きで楽しんでください。
	ごはん / いちご なっとう ごまみそポテト すき焼き風に 	米 / いちご なっとう じやがいも 油 みそ さとう 酒 ごま ぶた肉 しいたけ ふ しらたき 白菜 玉ねぎ にんじん えのきだけ みりん さとう しょうゆ 油 だし 酒 はちみつ 長ねぎ	626 24.7 17.3 1.3	833 30.8 20.1 1.6	しらはま かく 白浜地区でとれた「いちご」がデザートです。いちごに多い栄養素はビタミンCです。ビタミンCは体の中で作ることができないので、食べ物からとるしかありません。しっかりと補給しましょう。
	ごはん おろしハンバーグ 菜の花のツナマヨ和え のっついじる	米 ハンバーグ えのきだけ 大根 玉ねぎ さとう しょうゆ レモン みりん だし ツナ レモン 菜花 キャベツ きゅうり マヨネーズ しょうゆ さとう 塩 けずり節(だし用) とり肉 大根 にんじん さつまいも ごぼう しいたけ こんにゃく 小松菜 しょうゆ 酒 塩 米こ	618 24.6 19.9 2.1	889 34.4 27.4 2.9	なはな はな 菜の花にはビタミンAが多いです。ビタミンAはツナマヨ和えのように、油と一緒に食べると効率よく体の中に取り入れることができます。粘膜を丈夫にして、力ゼにかかりにくい体を作ってくれます。
22木	おやこどん じゃがいもとわかめのみそしる スイートスプリング	米 とり肉 玉ねぎ にんじん しらたき たまご えだ豆 しいたけ 油 しょうゆ さとう 酒 だし みりん こんぶ・けずり節(だし用) みそ 豆腐 わかめ ジャガイモ 大根 長ねぎ スイートスプリング	647 30.3 19.7 2.4	863 38.4 23.5 3.0	スイートスプリングは「みかん」と「八朔」をかけあわせてできました。皮の色が薄めでゴツゴツしていますが、香りがさわやかで甘みがあります。ぜひ食べてみてください。
	ごはん アジのかば焼き コールスローサラダ さつまいも入りとんじる	米 アジ かたくりこ 油 しょうゆ さとう みりん 酒 ハム キャベツ コーン にんじん マヨネーズ ドレッシング レモン 塩 こしょう こんぶ・けずり節(だし用) みそ ぶた肉 玉ねぎ にんじん 長ねぎ こんにゃく さつまいも	649 28.2 20.2 2.3	866 35.4 23.9 2.9	みなみょうそう ちゅうがっこう わんせい さくせい こんだて しらん とんじる くわ 南房総中学校1年生が作成した献立です。旬のさつまいもを豚汁に加えています。主食・主菜・副菜・汁物・飲み物を組み合わせて、1~6群の食品がすべてそろった、栄養バランスの良い食事になっています。
	ごはん クジラのたつたあげ シャキシャキ和え レモンかあるボカボカさつまじる	米 クジラ かたくりこ 米こ 油 れんこん にんじん きゅうり コーン キャベツ パパイヤ 葉大根 カツオ節 ドレッシング しょうゆ こんぶ・けずり節(だし用) みそ とり肉 にんじん ごぼう 大根 さつまいも 長ねぎ レモン さとう	618 26.0 14.0 2.3	873 37.8 18.8 2.9	きょう ざんこく がつこう きゅうしょくじゅうかん きゅうしょく も 今日から全国学校給食週間です。給食にもっと興味を持ってもらおうと思います。レモン香るボカボカさつま汁は安房拓心高校調理系の2年生が考案した献立です。地元でとれるさつまいもとレモンを使っています。
27火	ごはん オムレツきのこソース ツナサラダ 白菜のクリームに	米 オムレツ 玉ねぎ トマト にんにく マッシュルーム 大豆バター いちじく デミグラスソース ウィン ソース しょうゆ さとう ツナ レモン キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ ドレッシング 油 しょうゆ こしょう 塩 さとう からし 酢 ベーコン とり肉 玉ねぎ にんじん 白菜 コーン 白いんげん豆 バター チーズ 牛乳 豆乳 米こ 生クリーム ウィン ローレル 塩 ブイヨン コンソメ こしょう	670 22.0 26.0 2.3	914 28.3 32.9 3.1	ぜんこく がつこう きゅうしょくじゅうかん ふつかめ はい 全国学校給食週間二日目です。たっぷりの牛乳が入った白菜のクリーム煮を作りました。南房総市は酪農発祥の地で、大井地区に酪農の里があります。江戸時代に牛3頭を飼育したことから酪農が始まりました。
	わかめごはん / みかんゼリー サバのカレー焼き なっとうひじき和え とうふのみそしる	米 わかめ / みかんゼリー サバ 酒 玉ねぎ 塩こうじ カレーこ しょうゆ みりん なっとう 小松菜 きゅうり キャベツ ひじき カツオ節 しょうゆ からし こんぶ・けずり節(だし用) みそ 大根 長ねぎ 豆腐 油あげ	652 30.8 19.4 3.4	857 38.8 22.7 4.3	ぜんこく がつこう きゅうしょくじゅうかん みつかめ みなみょうそう ちゅうがっこう わんせい さくせい こんだて 全国学校給食週間三日目です。南房総中学校1年生が作成した献立です。安房地区でたくさんとれるひじきを使っています。日本らしさを感じるようにみそ汁を取り入れています。
	ごはん / アーモンド小魚 とり肉のチーズ焼き ほうれん草とこんぶ和え けんちんじる	米 / アーモンド小魚 とり肉 塩 こしょう ワイン チーズ マヨネーズ 塩こんぶ ほうれん草 もやし 大根 にんじん ごま油 しょうゆ 塩 こしょう けずり節(だし用) 豆腐 こんにゃく さつまいも 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ しいたけ しょうゆ 酒 みりん ごま油 塩	628 27.8 21.8 2.2	847 35.8 26.5 2.8	ぜんこく がつこう きゅうしょくじゅうかん よつかめ みなみょうそう ちゅうがっこう わんせい さくせい こんだて 全国学校給食週間四日目です。南房総中学校1年生が作成した献立です。鶏肉のチーズ焼きはお家で食べておいしかったので、みんなにも食べて欲しいという想いで献立にしています。旬の野菜を意識した献立です。
30金	ポークカレーライス 菜の花入りチーズサラダ 福音づけ / りんご 	米 麦 ぶた肉 玉ねぎ ジャガイモ にんじん にんにく しょうが トマト チャツネ ルウ 油 カレーこ ローレル ワイン ソース チーズ キャベツ 菜花 パプリカ コーン セロリ きゅうり にんじん とり肉 ドレッシング 福音づけ / りんご	714 23.4 21.5 3.0	947 29.5 25.8 3.8	ぜんこく がつこう きゅうしょくじゅうかん おれいりゅうび 全校学校給食週間最終日です。学校給食週間は給食に対しての理解や関心を高める一週間でした。給食を食べることでバランスよく栄養をとり、食に関する知識やマナーを身につけてください。

◆学校給食摂取基準《小学校(中学年)・中学校》→エネルギー kcal《650・830》たんぱく質 g《26.8・34.2》脂質 g《18.1・23.1》食塩 g《2未満・2.5未満》

※給食費1月分の振替は、2月2日（月）です。振替日の前日までに残高確認をお願いいたします。（小学校5150円、中学校6000円）



せんご きゅうしょく さいかい きねん がつ か ぜんこく がっこう きゅうしょく きねんび 戦後、給食が再開したことを記念して、1月24日を「全国学校給食記念日」、
1月24日から2月10日を「全国学校給食週間」としておこなう。



めいじ ねん やまがたけん しりつちゅうあいしうがこう まず こ
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
しょくじ ていきょう はじ がこう だいどくじ てら
食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の
なか ぼう いえいえ まわ きょう とな かね
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
た もの つか しょくじ ようい たいしう ねん こ
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
えいようじうたい かいばん ほほう がこうきゅうしょく くに しょうれい
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
かくち ひろ せんそう しょくりょうぶそく ちゅうし
など、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止になりました。

