

令和8年1月分
中学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

○行事等により、給食を提供しない日もあります。
学校からの案内をご確認ください。

1月給食だより



1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり

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、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。その後、大正12(1923)年には、子どもたちの栄養状態を改善するために、各地へ広がりましたが、戦争による食糧不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21(1946)年12月24日に、LARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて、1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの一週間を「全国学校給食週間」とすることにしました。

バラエティー豊かな献立内容に

昭和29(1954)年に「学校給食法」が生まれ、学校給食は「教育活動(学習)」のひとつとして位置づけられるようになりました。当時の給食のパンと脱脂粉乳が中心でしたが、その後、ビン牛乳が取り入れられ、昭和51(1976)年にご飯が取り入れられると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立の内容が充実していきました。

このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」という願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

災害時の『食』を備えましょう

今から31年前の1995年1月17日に阪神・淡路大震災が発生しました。その後も東日本大震災、能登半島地震、洪水、台風など、日本はたびたび災害が発生し、そのたびに防災備蓄の重要性が見直され、今ではたくさんの種類の非常食や保存食が出回るようになりました。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、普段から備えておく必要があります。

災害時は日常と大きく生活が変わるため、心身ともに大きなストレスがかかります。そんな中、食べたことのない非常食や保存食を食べることは、子どもたちにとっても大きな不安要素となります。普段からローリングストック(回転備蓄)をして、食べ慣れておくことで安心です。

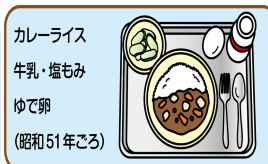
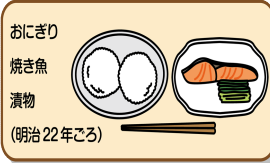
1月15日は、給食に長期間保存ができるストックカレーや、乾物で作るサラダ等を提供します。一人ひとりが災害について考えるきっかけになるといいなと思います。



新年、あけましておめでとうございます。

今年もよろしくお願いします。

本年も安心・安全に気をつけて、おいしい給食作りに努めていきたいと思います。引き続きよろしく願いいたします。



1月の行事と食べ物

1月は、「おしるこ」や「大和の雑煮」など、行事食が出てきます。また、1月7日に「七草がゆ」を食べる習慣がありますが、給食では1月9日に春の七草を入れた「七草うどん」を提供します。



平均栄養摂取量

栄養価	中学校
エネルギー	824kcal
たんぱく質	32.6g
脂質	摂取エネルギーの29.1%

6つの基礎食品群

1群	たんぱく質 骨や筋肉、 血液などを作ります
2群	カルシウム 丈夫な骨をつくります
3群	ビタミンA 体の調子をととのえ、 皮膚や粘膜を健康に保ちます
4群	ビタミンC 体の調子をととのえ、 体の抵抗力を高めます
5群	炭水化物 エネルギー源になります
6群	脂肪 エネルギー源になります

人日の節句 9日(金)	
黒糖パン	
規格パン	5群
黒糖	5群
牛乳	2群
七草うどん	
うどん麺	5群
鶏肉	1群
かまぼこ	1群
うす揚げ	1群
にんじん	3群
しめじ	4群
七草ミックス	3群
うすくちしょうゆ	
こいくちしょうゆ	
本みりん	
削り節パック	
液体かつおだし	
かき揚げ	
野菜のかき揚げ	5群
揚げ油	6群

12日(月)

鏡開き献立 13日(火)

14日(水)

非常食献立 15日(木)

16日(金)



1月15日は鏡開き

鏡もちを小さく割っておしるこなどに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁などを使うのは武士の切腹を連想させるため縁起が悪いと言われ、木槌や手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起のよい言葉が使われます。給食では、13日におしるこが登場します！



白ごはん	5群
牛乳	2群
豚丼の具	
豚肉	1群
たまねぎ	4群
こんにゃく(糸)	5群
にんじん	3群
さやいんげん	3群
しょうが	4群
こいくちしょうゆ	
三温糖	5群
本みりん	
長いも揚げ	
長いも揚げ	5群
揚げ油	6群
食塩	
おしるこ	
白玉だんご	5群
こしあん	5群
食塩	

コッペパン	5群
牛乳	2群
ウインナーのケチャップソース	
ロングウインナー	1群
トマトケチャップ	
ウスターソース	
三温糖	5群
サワーキャベツ	
キャベツ	4群
にんじん	3群
三温糖	5群
食塩	
米酢	
うすくちしょうゆ	
粒マスタード	
ABCスーフ	
ベーコン	1群
にんじん	3群
たまねぎ	4群
むき枝豆	4群
じゃがいも	5群
ABCマカロニ	5群
スープストック	
食塩	
こしょう	
うすくちしょうゆ	

増量麦ごはん	
白ごはん	5群
大麦	5群
ジョア	2群
ストックカレー	
ストックカレー	4群
ストックサラダ	
チキンフレーク水煮	1群
ホールコーン	4群
切干大根	4群
こいくちしょうゆ	
三温糖	5群
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	6群
おさかなソーセージ	
おさかなソーセージ(個袋)	1群

コッペパン	5群
牛乳	2群
鶏肉のバーベキューソースかけ	
鶏もも肉(個)	1群
三温糖	5群
こいくちしょうゆ	
本みりん	
レモン果汁	4群
米酢	
りんごピューレ	4群
でんぷん	5群
小松菜サラダ	
小松菜	3群
にんじん	3群
ホールコーン	4群
まぐろフレーク水煮	1群
たまねぎドレッシング	6群
にんじんのポタージュ	
にんじん	3群
にんじんペースト	3群
白いんげんペースト	5群
たまねぎ	4群
じゃがいも	5群
大和肉鶏のひき肉	1群
エリンギ	4群
むき枝豆	4群
調理用牛乳	2群
生クリーム	2群
脱脂粉乳	2群
米粉	5群
スープストック	
食塩	
こしょう	
乾燥パセリ	3群

19 日 (月)		20 日 (火)		21 日 (水)		22 日 (木)		23 日 (金)	
白ごはん	5群	減量白ごはん	5群	コッペパン	5群	白ごはん	5群	コッペパン	5群
牛乳	2群	牛乳	2群	牛乳	2群	牛乳	2群	牛乳	2群
あじの塩焼き		鶏ごぼうごはんの具		みぞラーメン		ちくわの磯辺揚げ		ハンバーグのケチャップソース	
あじの一夜干し	1群	鶏ひき肉	1群	ラーメン麺	5群	ちくわ	1群	ハンバーグ	1群
ひじきの磯煮		ごぼう	4群	豚肉	1群	天ぶら粉	5群	トマトケチャップ	
干しひじき	2群	にんじん	3群	キャベツ	4群	青のり	2群	三温糖	5群
にんじん	3群	むき枝豆	4群	たまねぎ	4群	揚げ油	6群	ウスターソース	
鶏肉	1群	しょうが	4群	にんじん	3群	ゆず大根		コールスローサラダ	
むき枝豆	4群	うすくちしょうゆ		緑豆もやし	4群	ゆず大根	4群	キャベツ	4群
平天	1群	本みりん		ちゃんぽんかまぼこ	1群	カレーにゅうめん		ホールコーン	4群
うす揚げ	1群	液体かつおだし		しょうが	4群	三輪そうめん	5群	にんじん	3群
こいくちしょうゆ		炒め油	6群	ホールコーン	4群	牛肉	1群	コールスロートレッシング	6群
本みりん		厚焼きたまご		すりおろしにんにく	4群	うす揚げ	1群	ペンネのクリーム煮	
三温糖	5群	厚焼きたまご	1群	みそ	1群	かまぼこ	1群	ペンネ	5群
液体こんぶだし		みぞれ汁		トウバンジャン		奈良のしめじ	4群	鶏肉	1群
かす汁		豚肉	1群	こしょう		にんじん	3群	にんじん	3群
豚肉	1群	にんじん	3群	中華スープの素		たまねぎ	4群	しめじ	4群
大根	4群	大根	4群	揚げぎょうざ		青ねぎ	3群	たまねぎ	4群
にんじん	3群	たまねぎ	4群	ぎょうざ	1群	カレールウ1		むき枝豆	4群
ミニ絹揚げ	1群	冷凍豆腐	1群	揚げ油	6群	カレールウ2		スープストック	
里いも	5群	干しいいたけ	4群	バンバンジーサラダ		カレー粉		こしょう	
青ねぎ	3群	青ねぎ	3群	チキンフ레이크水煮	1群	本みりん		小麦粉	5群
酒かす	5群	おろし大根	4群	きゅうり	4群	こいくちしょうゆ		マーガリン	6群
みそ	1群	うすくちしょうゆ		切干大根	4群	液体かつおだし		食塩	
白みそ	1群	本みりん		にんじん	3群			パルメザンチーズ	2群
削り節パック		食塩		バンバンジートレッシング(個袋)	6群			生クリーム	2群
		液体かつおだし						調理用牛乳	2群
		削り節パック						炒め油	6群

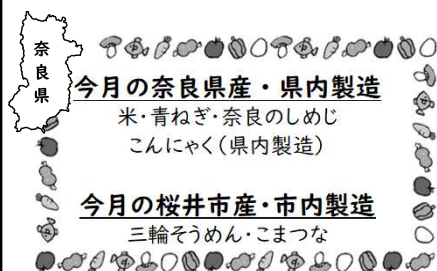
全		国		学		校		給		食		週		間	
26 日 (月)		27 日 (火)		28 日 (水)		29 日 (木)		30 日 (金)							
～はじまりの給食～		～お正月献立～		～桜井市の姉妹都市の料理～		～奈良県の郷土料理～		～給食生まれの人気メニュー～							
明治時代に始まった給食は、おにぎり、焼き魚、漬物でした。		奈良県で食べられている「大和の雑煮」と、奈良県北部の郷土料理「かしわのすき焼き」が登場します。		桜井市の友好姉妹都市、フランスのシャルトル市で食べられる、マスタードやトマトを使ったソースをかけたポークカツが登場します。		奈良県で昔から食べられている「鶏の竜田揚げ」、「奈良のっぺ」、「飛鳥汁」が登場します。		揚げパンは、実は給食が発祥のメニューです。昭和27年に東京の小学校で作られ、そのおいしさから今でも大人気のメニューです。							
白ごはん	5群	白ごはん	5群	コッペパン	5群	白ごはん	5群	ミニきな粉揚げパン	5群						
牛乳	2群	牛乳	2群	ジョア	2群	牛乳	2群	ミニコッペパン(乳成分なし)	5群						
鮭の塩焼き		かしわのすき焼き		ポークカツのシャルキュティール風		鶏の竜田揚げ		揚げ油	6群						
鮭	1群	鶏肉	1群	ポークカツ	1群	鶏肉	1群	きな粉	1群						
豚肉と高菜の炒め物		こんにゃく(糸)	5群	揚げ油	6群	三温糖	5群	グラニュー糖	5群						
豚肉	1群	白ねぎ	4群	ソテードオニオン	4群	こいくちしょうゆ	5群	食塩							
料理酒		白菜	4群	トマト水煮	3群	料理酒		牛乳	2群						
ごま油	6群	にんじん	3群	粒マスタード		しょうが	4群	ミースパゲティ							
にんじん	3群	たまねぎ	4群	白ワイン		でんぶん	5群	スパゲティ	5群						
切干大根	4群	焼き豆腐	1群	三温糖	5群	揚げ油	6群	豚ひき肉	1群						
高菜漬	3群	えのきたけ	4群	マーガリン	6群	奈良のっぺ		すりおろしにんにく	4群						
白いりごま	6群	三温糖	5群	スーパーストック		里いも	5群	オリーブ油	6群						
三温糖	5群	本みりん		米酢		にんじん	3群	たまねぎ	4群						
本みりん		料理酒		花野菜サラダ		こんにゃく(板)	5群	にんじん	3群						
こいくちしょうゆ		こいくちしょうゆ		ブロッコリー	3群	干しいたけ	4群	マッシュルーム水煮	4群						
根菜のみそ汁		大和の雑煮		カリフラワー	4群	厚揚げ	1群	トマト水煮	3群						
うす揚げ	1群	里いも	5群	ノンエッグマヨネーズ(調理用)	6群	大根	4群	三温糖	5群						
にんじん	3群	祝いだいこん	4群	ジュリエンスーフ		むき枝豆	4群	赤ワイン							
大根	4群	金時人参	3群	鶏肉	1群	うすくちしょうゆ		トマトケチャップ							
ごぼう	4群	小松菜	3群	にんじん	3群	本みりん		ウスターソース							
じゃがいも	5群	みそ	1群	たまねぎ	4群	三温糖	5群	スーパーストック							
青ねぎ	3群	白みそ	1群	キャベツ	4群	液体こんぶだし		ごぼうサラダ							
みそ	1群	削り節パック		えのきたけ	4群	飛鳥汁		ごぼう	4群						
削り節パック		焼きもち(個)	5群	乾燥パセリ	3群	鶏だんご	1群	にんじん	3群						
		きな粉(個袋)	1群	スーパーストック		うす揚げ	1群	むき枝豆	4群						
				こしょう		白菜	4群	チキンフレーク水煮	1群						
				うすくちしょうゆ		にんじん	3群	ノンエッグマヨネーズ(調理用)	6群						
						奈良のしめじ	4群	三温糖	5群						
						青ねぎ	3群	うすくちしょうゆ							
						しょうが	4群	チーズ							
						みそ	1群	チーズ(個袋)	2群						
						白みそ	1群								
						調理用牛乳	2群								
						削り節パック									

いろいろなお雑煮

お雑煮は、出汁や味付け、入れる食材など地域によって特色があります。

「もち」も、丸いもちや四角いもちを、焼いたり煮たり様々です。なかには、あんこが入ったもちを入れる地域もあります。

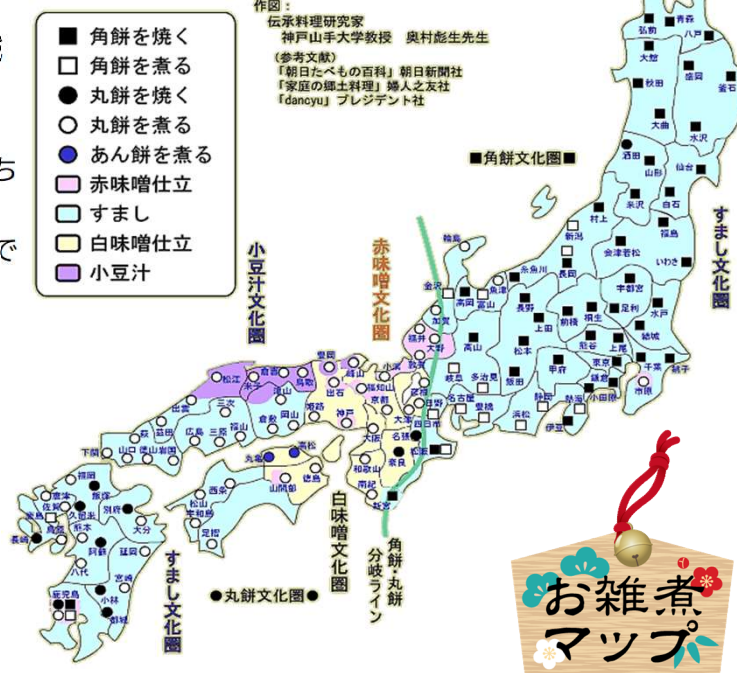
みなさんの知っているお雑煮はどんなお雑煮ですか？



○献立や材料は、都合により変更することがありますのでご了承ください。
○食材の産地については、桜井市のホームページをご覧ください。

日本列島雑煮文化圏図

作図：
伝承料理研究家
神戸山手大学教授 奥村彰生
(参考文献)
「朝日たべもの百科」朝日新聞社
「家庭の郷土料理」婦人之友社
「dancyu」プレジデント社



奈良県では、汁からもちを取り出し、きな粉につけて食べる雑煮が有名です。



島根県では、あずきの煮汁に丸餅を入れた甘いお雑煮が有名です。



宮城県では、お椀からはみでるほどの焼いた「ハゼ」をのせる「焼きはぜ雑煮」が有名です。



香川県では、いりこ
だしの白みそ仕立て
の汁に、あんこ入り
の丸餅を入れます。