

令和8年1月分

中学校給食献立予定表

千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

月

火

水

木

金



ここ数年、地震や豪雨などが増えています。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分をそなえておくと良いとされています。日ごろからよく食べているものを買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」がおすすめです。



そな 備える

しょくりょうひん 食品

たの その他



- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



かう 買う・買い足す

たた 食べる・使う

つか 使った分を買い足す

たか おかゆ

かわ 乾燥ワカメ

ごはん

カレー

ちいさめ です

かぞくにんずうこの家族の人数や好み、栄養バランスを考える。

使った分を買い足す。

賞味期限が切れる前に消費する。

古いものから使う。



戦後、昭和21年12月24日にアメリカからの給食用物資贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため、1ヶ月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。

現在、全国の学校給食で、この期間に特色ある献立を取り入れるなどし、学校給食をアピールしています。千早赤阪村の学校給食では、19日は郷土料理「じゃり豆」、23日に懐かしの献立として「揚げパン」「くじらのノルウェー煮」を実施します。

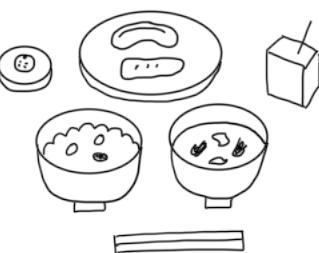


少し早いですが、1月29日は節分献立です。鬼をはらって、福をよびこむならわして、福豆やまきずしを食べたりします。

今年の恵方は
南南東

9	エネルギー	たんぱくしつ	しつ
	781 kcal	32.8 g	20.5 g

豆めごはん 牛乳
ささみの天ぷら
かぼちゃの天ぷら
青菜のむらくも汁 きんかん



震災献立に救給カレーが出るよ～♪

学校に備蓄していた非常食をローリングス



12

成人の日



13

エネルギー

877 kcal

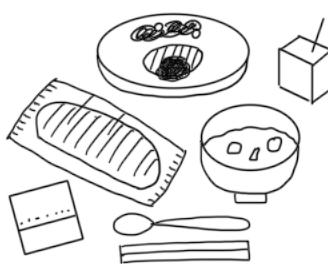
たんぱくしつ

42.1 g

しつ

38.1 g

コッペパン 牛乳
ハンバーグ スライスチーズ
ほうれん草とコーンのソテー
クラムチャウダー♪



14

エネルギー

944 kcal

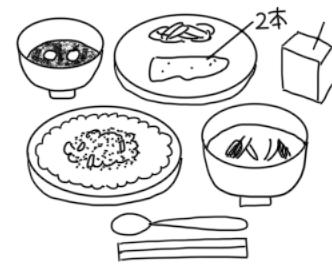
たんぱくしつ

31.9 g

しつ

26.5 g

たらこふりかけごはん
竹輪の天ぷら せんさい
切り干し大根の煮物
なっ파の煮びたし 牛乳



15

エネルギー

902 kcal

たんぱくしつ

25.0 g

しつ

33.6 g

『震災献立』
おむすび 牛乳
救給カレー 豚汁♪
みかん



16

エネルギー

779 kcal

たんぱくしつ

35.5 g

しつ

26.3 g

米粉パン 牛乳
キャベツ入りオムレツ
ブロッコリーのソテー²
にんじんポタージュ キャラメルパテ

19

エネルギー

808 kcal

たんぱくしつ

34.2 g

しつ

32.0 g

ごはん♪ 牛乳
さばの塩焼き
じゃり豆
豆腐とわかめのみそ汁



20

エネルギー

872 kcal

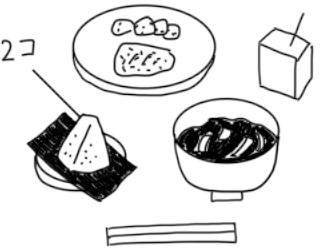
たんぱくしつ

33.3 g

しつ

19.0 g

カレーうどん おにぎり
あじの磯辺揚げ
里芋のごま和え♪
牛乳



21

エネルギー

796 kcal

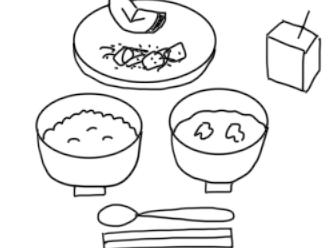
たんぱくしつ

27.2 g

しつ

23.2 g

ごはん 牛乳
白菜のクリーム煮
じゃがいもと春雨の炒め物♪
りんご♪



22

エネルギー

779 kcal

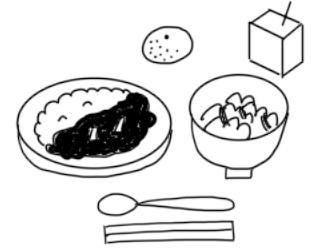
たんぱくしつ

25.4 g

しつ

24.1 g

米粉ハッシュドポーク
ツナとキャベツのサラダ♪
みかん
牛乳



23

エネルギー

763 kcal

たんぱくしつ

33.9 g

しつ

21.1 g

揚げパン♪ 牛乳
くじらのノルウェー煮♪
マカロニと野菜のスープ
バナナ

26

エネルギー

690 kcal

たんぱくしつ

26.6 g

しつ

11.0 g

ごはん 牛乳
肉じゃが♪
ほうれん草とえのきの和え物♪
ネーブル



27

エネルギー

838 kcal

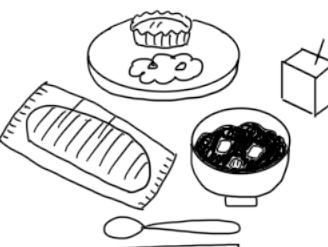
たんぱくしつ

30.5 g

しつ

33.3 g

オリーブパン 牛乳
チリコンカーン♪
ポテトサラダ
オレンジゼリー



28

エネルギー

680 kcal

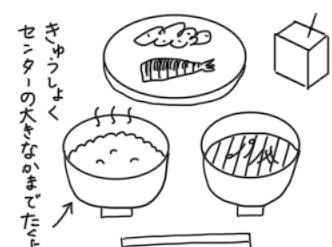
たんぱくしつ

30.5 g

しつ

19.6 g

ごはん 牛乳
いわしのしょうが煮
白菜のごま和え
かすみそ汁



29

エネルギー

790 kcal

たんぱくしつ

33.8 g

しつ

22.9 g

まきずし 牛乳
焼きししゃも
小松菜のおかか和え
けんちん汁 節分豆



30

エネルギー

817 kcal

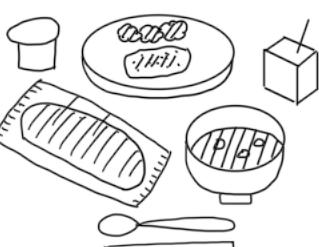
たんぱくしつ

37.9 g

しつ

35.3 g

コッペパン 牛乳
豚肉のカレーチーズ焼き
ブロッコリーのサラダ
ミネストラスープ ヨーグルト



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

思い出の給食アンケート

中学3年生が卒業までにもう一度食べたい給食をアンケートしました。
人気のあったメニューを1~3月にできるだけ取り入れます。♪のついた料理です。

主食

- 1位 ビビンバ 5票
- 2位 揚げパン 3票
- 2位 たらこスパゲッティ 3票

他に、かやくごはん、
大人のカレーライス、
豚肉ときゅうりのしょうが丼、
白菜ラーメン、ケチャップライス、
菜めし、白ごはん、焼きそばなど…

主菜

- 1位 UFO揚げ 7票
- 2位 鶏のから揚げ 4票
- 3位 くじらのルヴェー煮 3票

他に、春巻き、
さばの竜田揚げ、
ポテトミートグラタン、
タンドリーキキ、豚カツ、
豚肉のしょうが焼き、
肉じゃが、ハ宝菜など…

副菜

汁もの

1位 ピリカラ 9票
2位 わかめサラダ 6票
3位 うずら卵とやさいのいためもの 3票
3位 じやこマン 3票

1位 きゅうり 6票
2位 ユーン 4票
2位 ホタージュ 4票
2位 カラムチャウダー 4票

1位 フライドチキン 4票
2位 春雨スープ 4票

デザート

1位 豆乳 7票
2位 くるみもち 4票
2位 粉豆腐 4票
2位 ドーナツ 4票

他に、みたらし団子、ケーキ、
タデコヨーグルト、豆乳プリンなど…

とり入れたメニューには
♪マークがついているよ！

9	
牛乳	
豆まめごはん	ささみの天ぷら
米 78.0 黄	鶏ささみ肉 50.0 赤
餅米 13.0 黄	酒 4.0
味付乾燥黒豆 6.5 赤	自然塩 0.6
大豆 6.5 赤	こしょう 0.1
突きこんにゃく 52.0 緑	小麦粉 14.0 黄
こんにゃく 19.5 緑	でんぶん 6.0 黄
けずり節 1.3	ベーキングパウダー 0.2
だし昆布 0.1	米白絞油 4.0 黄
淡口しょうゆ 5.9	
自然塩 0.4	
みりん 2.0	
米白絞油 0.7 黄	
青菜のむらさき汁	
鶏卵 10.0 赤	
ほりねん草 10.0 緑	
えのきだけ 7.0 緑	
けずり節 1.0	
かぼちゃの天ぷら	
かぼちゃ 30.0 緑	
小麦粉 9.0 黄	
でんぶん 2.0 黄	
自然塩 0.2	
ベーキングパウダー 0.1	
米白絞油 3.0 黄	
きんかん	
1個 緑	

12

13

コッペパン 牛乳

成人の日



19

ごはん(M) 牛乳

20

おにぎり 牛乳

さばの塩焼き

豆腐とわかめのみぞ汁

さば

60.0 赤

酒

6.0

千しわかめ

1.3

豚もも肉

13.0 赤

自然塩

0.6

米白絞油

0.8 黄

じゃり豆

赤みそ

6.5 黄

水煮大豆

22.1 赤

けずり節

3.9

金時にんじん

☆ 6.5

濃厚ソース

0.7

ごぼう

6.5 緑

大根

★ 13.0 緑

ちくわ

9.1 赤

板こんにゃく

5.2 緑

高野豆腐

1.3 赤

濃口しょうゆ

2.3

砂糖

1.3 黄

みりん

0.7

けずり節

2.6

だし昆布

0.3

おにぎり用のり

2/枚 赤

焼きのり

2/枚 赤

21

ごはん(M) 牛乳

22

ごはん(M) 牛乳

23

牛乳

24

牛乳

25

牛乳

26

牛乳

27

牛乳

28

牛乳

29

牛乳

30

牛乳

31

牛乳

32

牛乳

33

牛乳

34

牛乳

35

牛乳

36

牛乳

37

牛乳

38

牛乳

39

牛乳

40

牛乳

41

牛乳

42

牛乳

43

牛乳

44

牛乳

45

牛乳

46

牛乳

47

牛乳

48

牛乳

49

牛乳

50

牛乳

51

牛乳

52

牛乳

53

牛乳

54

牛乳

55

牛乳

56

牛乳

57

牛乳

58

牛乳

59

牛乳

60

牛乳

61

牛乳

62

牛乳

63

牛乳

64

牛乳

65

牛乳

66

牛乳

67

牛乳

68

牛乳

69

牛乳

70

牛乳

71

牛乳

72

牛乳

73

牛乳

74

牛乳

75

牛乳

76

牛乳

77

牛乳

78

牛乳

79

牛乳

80

牛乳

81

牛乳

82

牛乳

83

牛乳

84

牛乳

85

牛乳

86

牛乳

87

牛乳

88

牛乳

89

牛乳

90

牛乳

91

牛乳

92

牛乳

93

牛乳

94

牛乳

95

牛乳

96

牛