

# 1月 納食献立表

(Bグループ)

新潟市立亀田中学校



# あけましておめでとうございます



2026年 令和8年



## 今年はうま年!



うまいように野菜をたっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!



よく味わってうまいを感じよう!

日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 (無機質) 牛乳・小魚・海藻	3群 (カルボン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミンC) その他の野菜・果物	5群 (炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群 (脂質) 油脂	
7 日 (水)	<h2>冬休み明け集会 納食なしです</h2>							
8 日 (木)	ごはん					米		エネルギー 798 kcal
	みそワンタンスープ	豚肉 みそ		にんじん にら	はくさい ねぎ メンマ (たけのこ)	ワンタン (小麦)	ごま油	たんぱく質 27.9 g
	レバー入りメンチカツ	豚肉 豚レバー			たまねぎ しょうが にんにく	パン粉 (小麦) 砂糖 でん粉	油	脂質 29.2 g
	のりずあえ	ツナ (魚)	のり	こまつな にんじん	もやし			食塩相当量 2.6 g
	牛乳		牛乳					
9 日 (金)	マーボー丼 (ごはん)					米		エネルギー 831 kcal
	マーボー丼 (具)	豆腐 豚肉 大豆ミート みそ		にら にんじん	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質 36.9 g
	ごま入り春雨とわかめのサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま ごま油	脂質 24.4 g
	ヨーグルト		牛乳 粉寒天			砂糖		食塩相当量 3.0 g
	牛乳		牛乳					
13 日 (火)	カレー味ごはん					米	油	エネルギー 788 kcal
	とり肉としめじのクリームソース	鶏肉 白いんげん豆	チーズ 脱脂粉乳 牛乳	にんじん	しめじ たまねぎ	ホワイトルウ (小麦)	ホワイトルウ (乳) 油	たんぱく質 31.6 g
	ツナとブロッコリーのサラダ	ツナ (魚)		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ		油	脂質 24.8 g
	牛乳		牛乳					食塩相当量 1.9 g
14 日 (水)	ゆでうどん					小麦粉		エネルギー 778 kcal
	肉うどん汁	豚肉 油揚げ		にんじん こまつな	しょうが ごぼう ねぎ			たんぱく質 30.4 g
	かみかみ竹輪天	ちくわ (魚)	あおのり			でん粉 こめ粉	油	脂質 22.1 g
	たくあんあえ				きゅうり キャベツ だいこん	砂糖		食塩相当量 2.4 g
	牛乳		牛乳					
15 日 (木)	ごはん					米		エネルギー 757 kcal
	高野豆腐入り親子煮	鶏肉 卵 凍り豆腐		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	じゃがいも 砂糖		たんぱく質 35.0 g
	鉄火みそ	大豆 みそ		にんじん	ごぼう	砂糖	油	脂質 21.2 g
	即席漬け		くきわかめ		キャベツ きゅうり			食塩相当量 2.8 g
	牛乳		牛乳					
16 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 784 kcal
	キムチ豚汁	豆腐 豚肉 みそ	昆布	にんじん にら	だいこん ごぼう ねぎ しめじ はくさい にんにく しょうが	じゃがいも こんにゃく 砂糖 米粉		たんぱく質 33.9 g
	白身魚のたつた揚げ	たら				でん粉	油	脂質 26.0 g
	ごまあえ			こまつな	キャベツ 切干だいこん	砂糖	ごま	食塩相当量 3.0 g
	チーズ		チーズ					
	牛乳		牛乳					
19 日 (月)	ごはん					米		エネルギー 836 kcal
	大根と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		こまつな	だいこん ねぎ えのきたけ			たんぱく質 30.9 g
	ハンバーグのあんかけ	鶏肉 豚肉			たまねぎ しょうが	砂糖 でん粉	豚脂	脂質 29.4 g
	ビーンズサラダ	大豆		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					

日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海藻	3群(カルテイン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
20 日 (火)	ごはん					米		エネルギー 764 kcal
	卵ともずくのスープ	卵 豆腐	もずく		えのきだけ ねぎ	でん粉		たんぱく質 31.2 g
	シイラフライ	シイラ(魚)				小麦粉 パン粉(小麦)	油	脂質 26.1 g
	切り干し大根の炒め煮	油揚げ 打ち豆		にんじん こまつな	切干したいこん ごぼう しいたけ	砂糖 こんにゃく	油	食塩相当量 2.3 g
21 日 (水)	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 766 kcal
	なめこのみそ汁	豆腐 みそ		こまつな	なめこ だいこん ねぎ			たんぱく質 32.7 g
	アーモンド入り ちりめんじゃこの佃煮		かたくちいわし			砂糖	アーモンド	脂質 23.0 g
	じゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	食塩相当量 2.5 g
22 日 (木)	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 851 kcal
	ポークカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも カレールウ(小麦なし・乳なし)	油	たんぱく質 28.2 g
	ヨーグルトあえ	黒豆(大豆)	ヨーグルト		みかん パイン 黄桃 りんご	砂糖		脂質 22.9 g
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉		食塩相当量 2.5 g
23 日 (金)	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 860 kcal
	白菜と里芋のみそ汁	油揚げ 打ち豆 みそ			はくさい	さといも		たんぱく質 28.3 g
	さばのごま ケチャップソースかけ	さば				でん粉 砂糖	油 ごま	脂質 34.4 g
	五色漬け		昆布	こまつな にんじん	だいこん キャベツ	砂糖		食塩相当量 2.8 g
26 日 (月)	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 741 kcal
	じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ		だいこん ねぎ	じゃがいも		たんぱく質 24.7 g
	厚揚げのごまだれかけ (2個)	生揚げ				砂糖 でん粉	油 ごま	脂質 22.1 g
	じゃこあえ	 1/24~1/30は 「全国学校給食週間」です	かたくちいわし	こまつな にんじん	はくさい		油 ごま油	食塩相当量 2.7 g
27 日 (火)	ミルメーカー					砂糖		
	牛乳		牛乳					

## 期末テスト1日目のため給食なしです

28 日 (水)	ごはん					米		エネルギー 789 kcal
	のっpei汁	鶏肉		にんじん	れんこん ごぼう ねぎ しいたけ	こんにゃく さといも		たんぱく質 31.9 g
	鰯の照り焼き	さわら(魚)				砂糖 でん粉		脂質 23.2 g
	アーモンドあえ			こまつな にんじん	切干したいこん もやし	砂糖	アーモンド	食塩相当量 2.4 g
	豆乳プリン	豆乳				砂糖	ショートニング	
29 日 (木)	牛乳		牛乳					
	黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	エネルギー 785 kcal
	ホワイトシチュー	鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし	じゃがいも ホワイトルウ(小麦)	油 ホワイトルウ(乳)	たんぱく質 34.3 g
	ハートのオムレツ	卵				でん粉 砂糖	油	脂質 28.5 g
	キャベツと りんごのサラダ	ハム			キャベツ きゅうり りんご		油	食塩相当量 3.1 g
30 日 (金)	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 795 kcal
	ごま入り梅ふりかけ	かつお節(魚)	のり		うめ	でん粉 砂糖 じゃがいも	ごま	たんぱく質 28.9 g
	鮭の粕汁	鮭 生揚げ 打ち豆 みそ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	こんにゃく 酒粕		脂質 25.5 g
	さといもコロッケ	豚肉			ねぎ	さといも じゃがいも 砂糖 でん粉 パン粉(小麦)	豚脂 油	食塩相当量 2.5 g
30 日 (金)	冬菜のひたし			とう菜 にんじん	もやし とうもろこし			
	牛乳		牛乳					
	一日あたりの平均	エネルギー 800 kcal	脂質 24.9 g	たんぱく質 30.0 g	食塩相当量 2.5 g			

おむすびの日  
もの大切さと、みんなで  
支え合う心を学ぶ日にしましょう。



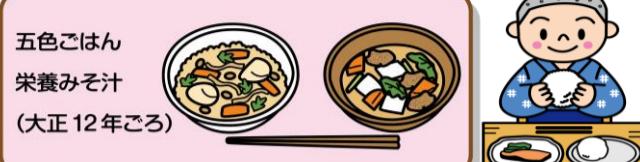
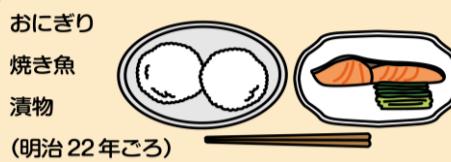
# 日本の学校給食のあゆみ



1/24~1/30は  
「全国学校給食週間」です

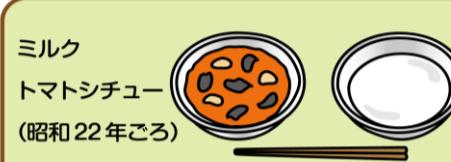
## 学校給食の始まり

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。大正12（1923）年には、子ども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など、各地へ広がりましたが、戦争による食料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、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、翌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1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

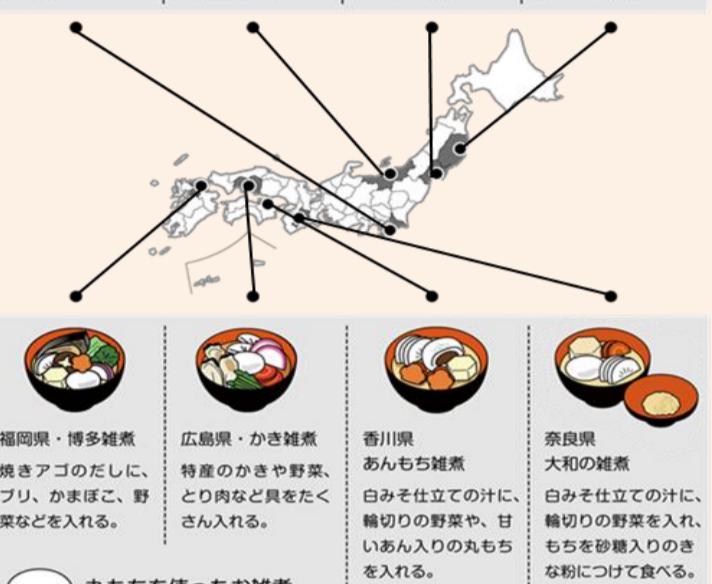


## バラエティー豊かな献立内容に



昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立し、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンを中心でしたが、昭和51年に米飯（ご飯）が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

## ★全国各地のお雑煮マップ



## 風邪予防

