



令和8年 1月



予定献立表(中学校)



匝瑳市学校給食センター



日	こ ん だ て 名	牛乳	おもな材料とその働き			一口メモ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂質
7	ミルクロールパン オムレツデミグラスソース 鶏団子スープ	ヨーグルト	オムレツ 鶏団子 ツナ ヨーグルト 牛乳	パン 油 マヨネーズ デミグラスソース ドレッシング はるさめ マカロニ	玉ねぎ 人参 しめじ 白菜 小松菜 キャベツ きゅうり	2026年 令和8年 今年もよろしく お願いします。	800kcal	31.7g 32.1g 460mg 2.7g
8	麦ご飯 大学芋 小松菜と大根のみそ汁	ねぎ塩豚丼の具	シ ョ ア 栄養だし 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 ショア	米 麦 油 砂糖 さつま芋 水あめ ごま ごま油 でん粉	大根 えのき 小ねぎ 小松菜 ねぎ にんにく もやし キャベツ レモン	1月11日は「鏡開き」です。お正月にお供えた鏡もちを小さく割り、家族の健康を願って食べる行事です。9日の給食では、匝瑳市のうるち米で作った「棒もち」と「春の七草」を入れたお雑煮が登場します。※春の七草は、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。	831kcal	30.8g 19.5g 845mg 2.5g
9	ご飯 たら磯辺フライ 七草雑煮	黒糖田作り(煮干し) 大豆と昆布の煮物	〇 鶏肉 なたと 大豆 油揚げ 昆布 煮干し 牛乳	米 油 砂糖 棒もち	椎茸 人参 大根 かぶ ねぎ 七草 こんにゃく	『みなさんが食べやすいメニューを考えました。豚とニラと一緒に調理すると疲労回復効果が高まり元気になります。地場産物も使いました。残さず食べてくださいね。』	798kcal	33.7g 21.4g 489mg 2.7g
13	ご飯 鮭照り焼き じゃがごまみそ汁	アセロラミルクゼリー 豚肉スタミナ炒め	〇 鮭 みそ 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳 栄養だし	米 ごま油 砂糖 ごま でん粉 じゃが芋 油 ゼリー	生姜 ねぎ 赤ピーマン 玉ねぎ もやし にんにく ニラ 人参 大根		857kcal	38.0g 27.7g 452mg 2.6g
職業体験に来てくれた八日市場第二中学校の2年生 矢野真結香さん 伊藤瑞穂さんが考えた「目指せっ!! 完食メニュー!!!」です。								
14	テーブルロールパン あつびいちゃんハンバーグ 有機米粉のシチュー	ウエハース	〇 豚肉 チーズ スキムミルク 卵 鶏肉 ハム 牛乳	パン パン粉 油 バター じゃが芋 白いんげん豆 米粉 ドレッシング ウエハース	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 人参 玉ねぎ しめじ りんご ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン	匝瑳市産の有機米(にじのきらめき)を粉にした米粉を使い、シチューを作ります。小麦粉で作るより、あつさりとした味わいです。	838kcal	36.0g 36.2g 571mg 3.6g
15	ご飯 棒ぎょうざ 麻婆豆腐	オレンジ 中華風和え物	〇 棒ぎょうざ 豚肉 豆腐 ハム 卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま でん粉	にんにく 生姜 椎茸 人参 たけのこ ねぎ ニラ もやし きゅうり オレンジ	風邪予防 手洗い うがい 食事 睡眠	780kcal	29.7g 21.4g 511mg 3.0g
16	ご飯 チキンカツ 生揚げのみそ汁	れんこんのきんぴら	〇 鶏肉 卵 栄養だし 生揚げ みそ 豚肉 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖 ごま油	人参 大根 えのき 小松菜 ねぎ ごぼう れんこん こんにゃく いんげん	れんこんは、穴が開いていることから、将来の見通しが良いと言われる縁起物で、おせち料理の煮物にも使われます。	842kcal	37.0g 26.5g 396mg 2.1g
19	ご飯【有機米】 豚肉四川焼き 落花生汁	チーズ 大根のそぼろ煮	〇 豚肉 みそ 油揚げ ちくわ チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま 里芋 油 落花生	生姜 ねぎ 人参 えのき 小松菜 大根 れんこん いんげん	☆地産地消デー☆ 米、牛乳、豚肉、人参、落花生、ねぎ、小松菜、大根が匝瑳市や千葉県内で生産されたものを使用予定です。	819kcal	34.8g 29.3g 384mg 2.8g
20	ご飯 もうかさめみそカツ なめこ汁	ミルメーク とろっと親子煮	〇 もうかさめみそカツ 豆腐 わかめ 鶏肉 みそ 卵 牛乳	米 油 砂糖 ミルメーク	人参 大根 なめこ ねぎ 玉ねぎ グリーンピース	もうかさは、「モロ」とも呼ばれ、鶏肉のような食感の食べやすい魚です。主に宮城県気仙沼で水揚げされます。	824kcal	38.1g 24.3g 351mg 2.4g
21	中華めん 揚げ海鮮しゅうまい② 野菜たっぷりま煮ラーメンスープ	ストロベリーカスタードタルト バンバンジー	〇 海鮮しゅうまい 豚肉 なたと 鶏肉 わかめ 牛乳	中華めん 油 ラー油 ごま油 でん粉 ごま 砂糖 タルト	人参 白菜 椎茸 もやし ピーマン きゅうり 生姜	給食で人気のめんの日です！ 丼→中華めん、おわん→スープを配食して、めんはスープをかけて食べましょう。中華めんは残さず配りましょう。	833kcal	31.0g 26.7g 425mg 3.8g
22	麦ご飯 ゆでたまご キーマカレー	ツナとひじきのサラダ	〇 卵 豚肉 大豆 ひじき ツナ 牛乳	米 麦 油 カレーウ 小麦粉 砂糖 ドレッシング ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ 人参 枝豆 もやし きゅうり 赤ピーマン レモン		865kcal	36.3g 31.8g 346mg 2.5g
23	あずきご飯【匝瑳の舞】 ぎせい豆腐おろしあんかけ 市内産お麩のけんちん汁	お祝い大福 お芋と生揚げのみそ煮	緑 茶 ぎせい豆腐 油揚げ 生揚げ おしゃべりみそ 豆腐 みそ	米 小豆 砂糖 麩 でん粉 油 ごま油 里芋 さつま芋 大福	大根 なめこ 枝豆 椎茸 ごぼう 人参 大根 こんにゃく ちぢみ小松菜 ピーマン	飯高檀林にある飯高寺(国の重要文化財)はお坊さんの学校でした。仏教の教えをもとに作られた精進料理を体験してみよう。	776kcal	20.5g 14.9g 295mg 2.8g
★大匝瑳膳★ 匝瑳市20周年記念～給食から地域を知ろう～ 給食時間に動画を流します。								
26	ご飯 いわし梅煮 地産地消!!たままとん汁	りんごゼリー さつま芋の甘辛炒め	〇 いわし梅煮 豚肉 卵 おしゃべりみそ みそ 鶏肉 牛乳	米 オリーブ油 油 砂糖 さつま芋 ゼリー	ごぼう 人参 大根 マッシュルーム トマト 小松菜 ねぎ しめじ いんげん	★全国学校給食週間★ 1月24日～1月30日は、全国学校給食週間です。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。今年は、地域の食材を使った小中学生の考えた料理が給食に登場します。	788kcal	32.6g 19.4g 339mg 2.7g
27	ご飯 油淋鶏 わかめスープ	栄養まんてん東総チャブチェ	〇 鶏肉 わかめ 豚肉 牛乳	米 でん粉 油 ごま油 砂糖 ごま 春雨	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ 人参 椎茸 えのき もやし コーン キャベツ 赤ピーマン	1/26: 地産地消!! たままとん汁 とん汁に、たまごとトマトを入れるとほどよいさしみと、とろみがあっておいしいです。 (椿海小 土屋未来さん)	829kcal	28.5g 28.7g 291mg 2.9g
28	ソフトフランスパン 枝豆とコーンのフリッター② 旬のお魚、地元野菜たっぷり!!クリーム煮	チョコレートクリーム ペンネソテー	〇 枝豆とコーンのフリッター 鮭 ベーコン スキムミルク 牛乳	パン バター パンネ 油 ベシメルソース じゃが芋 チョコレートクリーム	玉ねぎ 人参 マッシュルーム かぶ コーン しめじ ピーマン パセリ	1/27: 栄養まんてん東総チャブチェ 匝瑳市の赤ピーマンと旭市の豚肉、銚子市のキャベツを使いました。 (椿海小 籠川菜花さん)	805kcal	32.0g 27.7g 434mg 2.8g
29	ご飯 さばスタミナ焼き 塩こうじ汁	匝瑳市とくせいごまみそいため!	〇 さばスタミナ焼き 豚肉 卵 ちくわ おしゃべりみそ 牛乳	米 じゃが芋 ごま油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ しめじ えのき 小松菜 生姜 にんにく キャベツ もやし 赤ピーマン	1/28: 旬のお魚、地元の野菜たっぷり!! クリーム煮 旬の食べ物(かぶ、人参、鮭)と旭市のマッシュルームを使ったおいしいレシピを考えました。(八日市場小 奥田颯月さん)	844kcal	33.3g 34.0g 319mg 2.7g
30	麦ご飯 豆腐ナゲット② ポークカレー	いちごヨーグルト和え	〇 豆腐ナゲット 豚肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 カレーウ 砂糖 ゼリー ナタデココ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 バイン みかん いちご	1/29: 匝瑳市とくせいごまみそいため! 匝瑳市の特産品を使った料理です。(野田小 行木運真さん)	892kcal	27.3g 26.1g 360mg 2.3g

*誤えん・ちっ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に___を引いています
よくかんで食べるようにしましょう。

*栄養だしは、県内産いわし、かつおを煮して粉末にした「天然のだし」です。

*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。

*給食で使用する魚には、骨が含まれています。

*米は、市内産を使用します。

*ごはんは黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。

基準栄養量	
エネルギー	830kcal
たんぱく質	26～41g
脂質	18～27g
カルシウム	450mg
食塩相当量	2.5g

*材料の都合により
献立を変更することがあります。

エネルギー	
エネルギー	824kcal
たんぱく質	32.4g
脂質	26.9g
カルシウム	427mg
食塩相当量	2.7g

* 1月分の給食費の引き落としは、2月2日(月)です。口座の確認をお願いします。