令和8年1月　給食予定献立表

発行元：潮来市立学校給食センター

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	からだをつくる	体の調子をととのえる	調味料その他	熱量 食塩
9(金)	ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん	/牛乳			693 1.8 / 861 2.2
	ぶりみそ漬けフライ	油	◇ぶり味噌漬けフライ			
	煮合い	油　さとう	油あげ	ごぼう　にんじん　れんこん さやいんげん　干ししいたけ	こんにゃく しょうゆ　酢　塩	
	紅白もち入りすまし汁	◇煮込みもち紅 ◇煮込みもち白	とり肉	こまつな　にんじん　だいこん ながねぎ	かつお節 こんぶだし しょうゆ　塩	
13(火)	みそラーメン /牛乳	中華めん　ごま油	ぶた肉　大豆ﾐﾝﾁ　みそ /牛乳	もやし　キャベツ　にんじん たまねぎ　ながねぎ　にら コーン　にんにく　しょうが	中華だし ごまみそﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ	660 2.8 / 777 3.2
	北海道産たらフライ	油	◇たらフライ			
	玉ねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ サラダ			こまつな　だいこん　えだまめ にんじん　黄パプリカ	◇玉ねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
14(水)	ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん	/牛乳			641 1.7 / 784 1.9
	すきやき風煮物	油　さとう	ぶた肉　◇焼きとうふ	はくさい　ほうれんそう ながねぎ　たまねぎ　にんじん えのきたけ	こんにゃく しょうゆ かつおだし	
	ツナ和え	ごま油　ごま	ツナ　塩昆布	もやし　きゅうり　にんじん	しょうゆ	
	県産さつまいもプリン	◇県産さつまいもプリン				
15(木)	食パン　/牛乳	しょくパン	/牛乳			654 2.6 / 816 3.3
	いちごジャム	◇いちごジャム				
	カニクリームコロッケ		◇カニクリームコロッケ			
	ペンネナポリタン	◇ペンネマカロニ　油	◇チキンハム	たまねぎ　ピーマン　にんじん コーン	◇トマトソース	
	豆乳スープ		ぶた肉　豆乳	キャベツ　こまつな　エリンギ マッシュルーム　にんじん	コンソメ　塩 こしょう	
16(金)	ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん	/牛乳			647 2.0 / 775 2.2
	きんぴら肉団子		◇きんぴら肉団子			
	おかか和え		かつお節	ブロッコリー　こまつな にんじん	しょうゆ	
	せんべい汁	◇かやき煎餅　ごま油	とり肉	だいこん　にんじん　はくさい ながねぎ　干ししいたけ	こんにゃく しょうゆ　かつお節 こんぶだし	
19(月)	毎月１９日は食育の日！　【　ま　る　ご　と　茨　城　デ　ー　】					658 1.9 / 812 2.2
	ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん	/牛乳			
	レンコンひき肉カレーフライ	油	◇レンコンひき肉カレーフライ			
	白菜のごま和え	ごま　さとう		はくさい　チンゲンサイ えのきたけ　にんじん	しょうゆ	
	かぶのみそ汁		とうふ　きざみ揚げ　みそ	かぶ　にんじん　ほうれんそう しめじ　ながねぎ	かつお節 こんぶだし	
20(火)	肉ごぼううどん　/牛乳	ソフトめん　さとう	ぶた肉　油あげ /牛乳	ごぼう　にんじん　たまねぎ こまつな　えのきたけ	かつお節 こんぶだし しょうゆ　塩	673 2.6 / 798 3.1
	枝豆入り玉子焼き		◇枝豆入り玉子焼き			
	さつまポテトサラダ	さつまいも　じゃがいも マヨネーズ	◇チキンハム	きゅうり	塩　こしょう	
21(水)	ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん	/牛乳			641 1.9 / 786 2.2
	豆腐の中華煮	油　さとう　ごま油 でんぷん	とうふ　ぶた肉	たまねぎ　にんじん きくらげ　チンゲンサイ ながねぎ　しょうが	酒　しょうゆ ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	
	蒸し鶏とこんにゃくのサラダ	油	チキンささみ　わかめ	キャベツ　もやし	サラダこんにゃく　酢 塩　こしょう しょうゆ	
	アセロラゼリー	◇アセロラゼリー				
22(木)	ココアパン　/牛乳	パン	ミルクココア　/牛乳			623 2.4 / 800 3.1
	おさかなハッシュドポテト		◇おさかなハッシュドポテト			
	コーンサラダ			キャベツ　きゅうり ブロッコリー　コーン	◇ｺｰﾝｸﾘｰﾐｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
	きのこのクリームスープ	シェルマカロニ	とり肉　牛乳　スキムミルク	エリンギ　しめじ　たまねぎ にんじん　こまつな	ﾍﾞｼｬﾒﾙｿｰｽ コンソメ　塩 こしょう	
23(金)	ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん	/牛乳			668 2.0 / 858 2.5
	和風チキンカツ	油	◇チキン和風カツ			
	ひじきの炒め煮	油　さとう	ひじき　油あげ さつまあげ	にんじん　れんこん えだまめ	こんにゃく しょうゆ　みりん	
	豚汁	じゃがいも　油	ぶた肉　とうふ　みそ	にんじん　だいこん チンゲンサイ　ながねぎ ごぼう	こんぶだし かつおだし	
26(月)	行　事　給　食　【　学 校 給 食 週 間 給 食　】					645 2.3 / 799 2.7
	麦ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん　むぎ	/牛乳			
	鮭の塩焼き		◇鮭の塩焼き			
	たくあん入りのりチーズ和え	ごま	◇角切りﾁｰｽﾞ　きざみのり	こまつな　もやし　にんじん ◇千切りたくあん	しょうゆ	
	すいとんのみそ汁	◇すいとん　さつまいも	ぶた肉　油あげ　みそ	はくさい　にんじん　ながねぎ 干ししいたけ	かつお節 こんぶだし	

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	からだをつくる	体の調子をととのえる	調味料その他	熱量 食塩
27(火)	おろしあんかけうどん /牛乳	ソフトめん さとう　でんぷん	とり肉　厚揚げ /牛乳	はくさい　にんじん　なめこ ながねぎ　大根おろし しょうが	かつお節 こんぶだし しょうゆ　塩	671 2.4 / 767 2.8
	かぼちゃおやき	◇ミニかぼちゃおやき				
	ほうれん草と小魚の和え物	ごま油	◇ちりめん	ほうれんそう　キャベツ にんじん　もやし		
28(水)	ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん	/牛乳			653 1.9 / 821 2.3
	ハンバーグ デミグラスソース	バター　さとう	◇ハンバーグ		ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　ｿｰｽ ｱｯﾌﾟﾙｿｰｽ　こしょう トマトピューレ	
	水菜のサラダ	ごま油	ツナ	みずな　もやし　にんじん 切干大根	しょうゆ　酢	
	彩り野菜とたまごのスープ		けいらん　ベーコン	◇彩り野菜ミックス たまねぎ　キャベツ　コーン	コンソメ　塩 こしょう	
29(木)	び　っ　く　り　給　食					623 2.7 / 780 3.4
	まこもパウダー入り食パン /牛乳 ！	しょくパン	/牛乳	まこもパウダー		
	チキンカツレツ ハニーマスタード	マヨネーズ　さとう はちみつ	◇チキンカツレツ		◇粒マスタード しょうゆ	
	花野菜サラダ			ブロッコリー　カリフラワー コーン　にんじん	ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
	潮来市産トマトの ミネストローネ	じゃがいも	ひよこまめ	こまつな　たまねぎ　にんじん トマト	コンソメ ケチャップ　塩 こしょう	
30(金)	ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん	/牛乳			681 1.7 / 827 2.0
	わかさぎフリッター		◇わかさぎフリッター			
	根菜カレー	さといも　油	ぶた肉　大豆　スキムミルク	たまねぎ　にんじん　れんこん だいこん　ごぼう　にんにく しょうが　ﾘﾝｺﾞﾄﾞｵﾆｵﾝ	ｱｯﾌﾟﾙｿｰｽ　ｶﾚｰﾌﾚｰｸ	
	ぽんかん			ぽんかん		

- ◇は加工品を示しています。
  ※食物アレルギー等で成分表を必要とする場合は、学校を通して給食センターまで申請してください。
- 熱量と食塩は、〔上記〕小学校（中学年）/〔下記〕中学校の栄養価を示しています。
- 魚には、小骨が残っていることがあるので、よく噛んで食べましょう。
- その日の調味料欄に記載がなくても、場合によっては味付けの調整の関係で「しょうゆ、塩、さとう、酢、こしょう、コンソメ、中華だし、かつおだし、こんぶだし」を入れる可能性がありますのでご了承ください。

小学校（中学年）	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均摂取栄養量	655	25.9	19.3 (27%)	416	4.7	2.2	5.0
基準栄養所要量	650	27.0	摂取エネルギー全体の20～30%	350	3.0	2.0	4.5

中学校	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均摂取栄養量	804	30.7	21.8 (24%)	458	5.8	2.6	6.2
基準栄養所要量	830	34.0	摂取エネルギー全体の20～30%	450	4.5	2.5	7.0

1月 給食だより

新年あけましておめでとうございます。
今年度も、残すところあと3か月となりました。
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、
給食作りに努めていきたいと思います。
本年もよろしくお願いいたします。

1月24日から30日は 全国学校給食週間

学校給食は、栄養バランスのとれた食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化について、食べ物とそれに関わる人々への感謝の気持ちなど様々なことを学ぶための教材となるものです。
全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割についての理解を深めたり、関心を高めることを目的とした週間です。

今月のまるごと茨城デー

【潮来市産】・ごはん

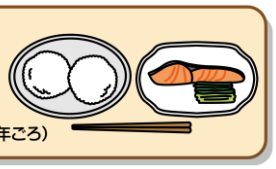
【茨城県産】・牛乳
- レンコンひき肉カレーフライ
- はくさい　・チンゲンサイ
- にんじん　・とうふ
- きざみ揚げ　・しめじ
- ほうれんそう
- ながねぎ

日本の学校給食のあゆみ

学校給食は、明治22（1889）年に山形県の私立忠愛小学校で、おなかをすかせた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。
戦争で一時中断されますが、戦後、再開されました。

学校給食の始まり

おにぎり
焼き魚
漬物
（明治22年ごろ）



五色ごはん
栄養みそ汁
（大正12年ごろ）

支援物資による学校給食の再開

ミルク
トマトシチュー
（昭和22年ごろ）

コッペパン・ミルク
クジラの竜田揚げ
せん切りキャベツ
（昭和25～30年ごろ）

バラエティー豊かな献立内容に

ミートスパゲッティ
牛乳
フレンチサラダ
（昭和40～50年ごろ）

カレーライス
牛乳・塩もみ
ゆで卵
（昭和51年ごろ）