

令和8年1月



がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう

学校給食予定献立表



千代小学校

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちよう し とどの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	1人あたり (kcal)			び こう 備考
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
13	火	ぎゅうにゅう ごはん やきのり わふうおろしハンバーグ ふゆやさいのけんちんじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう のり とうふハンバーグ とりにく とうふ	だいこん しめじ はねぎ にんじん ごぼう こんにゃく はくさい こまつな	583	20.7	17.7	
14	水	ぎゅうにゅう (おぎいりごはん) マーボーとうふどん チャプチェ 	ごはん むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたみ 味噌 とうふ とりにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ はねぎ なら	669	26.0	20.4	
15	木	ぎゅうにゅう (コッペパン) てりやきチキンバーガー ポイルキャベツ トマトシチュー	コッペパン あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ しめじ トマト ブロッコリー	621	28.1	27.7	
16	金	ぎゅうにゅう ごはん ちくぜんに つくいさんだいのそに	ごはん あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろちくわ ぶたにく ひじき さつまあげ だいず	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく いんげん えだまめ	628	26.0	18.0	
19	月	ぎゅうにゅう (ソフトめん) かながわけんさんわかめうどん だいがくいも 【5・6ねんせいリクエスト】	ソフトめん あぶら  さつまいも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく なると わかめ	にんじん たまねぎ ながねぎ	642	22.1	19.3	
20	火	ぎゅうにゅう(おぎいりごはん) チキンカレー メンチカツまたはかじきチーズカツ ポイルやさい 【1・2ねんせいリクエスト】 【おかずセレクトきゅうしょく】	ごはん むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう メンチカツ かじきチーズカツ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんごソース キャベツ コーン	773	27.1	31.5	
21	水	ぎゅうにゅう ごはん あじのかりかりあげ おだわらやさいのとしる みかん 【おだわらこんだて】	ごはん あぶら さといも	ぎゅうにゅう  あじのひもの ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく にんじん だいこん はねぎ みかん	673	30.2	22.0	
22	木	ぎゅうにゅう ぶどうパン シュガーぶどうパン ラザニア 【3・4ねんせいリクエスト】	ぶどうパン マーガリン さとう あぶら こむぎこ ワナン	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ しめじ 	663	24.6	27.6	
23	金	ぎゅうにゅう ごはん さばふぐのからあげ うめソースがけ おだわらっこおでん ヨーグルトまたはももゼリー 【デザートセレクトきゅうしょく】 【おだわらこんだて】	ごはん あぶら かたくりこ さとう さといも ももゼリー	ぎゅうにゅう さばふぐ こんぶ しろちくわ ヨーグルト 	うめぼし にんじん こんにゃく だいこん	619	22.3	14.6	

給食週間

地場産物強化週間

こんげつおだわらさん
今月の小田原産



だいこん・こまつな・ねぎ・うめぼし・みかん・
さといも・あじ・さばふぐ・なると・ちくわ・
さつまあげ・とうふ・みそ

※天候等の状況により、変更になる場合があります。

えいようか ちゅうがくねん りょう けいさん
栄養価は、中学年の量で計算してあります。


お知らせ 小田原市では、給食用食材の放射能検査を行っています。検査の結果や予定については、小田原市のホームページでお知らせしています。また、給食で使用する食材の産地を2階・3階の給食コーナーに掲示してあります。

がっ しょく ぶんか
1月の食文化



1月は「睦月」といいます。親戚や友人が集まって「仲睦まじくする」ことから名付けられました。新年の幸せと健康を願ってさまざまな行事が行われます。行事食がとても身近に感じられる月です。

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献 立 名 しん ☆:新メニュー	おも 主にエネルギーの もとになる きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちょう し とどの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	エネルギー (kcal)			び こう 備 考
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
26	月	ぎゅうにゅう みそラーメン(ホットラーメン) やまゆりポークぎょうざ	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ ぎょうざ	しょうが にんにく にんじん もやし めんま ながねぎ	611			
						26.0			
						19.3			
						2.3			
27	火	ぎゅうにゅう ごはん ホイコーロー チンゲンサイのスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ みそ ベーコン どうふ	しょうが にんにく にんじん キャベツ ながねぎ ピーマン たまねぎ チンゲンサイ	641			
						23.2			
						24.1			
						2.4			
28	水	ぎゅうにゅう ハヤシライス (おぎいりごはん) こまつなとツナのソテー	ごはん むぎ あぶら こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんにく にんじん トマト もやし こまつな	648			
						20.1			
						23.0			
						2.0			
29	木	ぎゅうにゅう (しよくパン) ☆コーンマヨトースト ABCスープ	しよくパン あぶら マヨネーズ じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ ベーコン	たまねぎ コーン パセリ にんじん キャベツ	657			
						23.9			
						37.6			
						2.5			
30	金	ぎゅうにゅう ごはん さわらのこうみやき すいとん	ごはん あぶら ごま こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく	にんにく しょうが ながねぎ ごぼう にんじん だいこん はねぎ こまつな	639			
						25.9			
						19.0			
						1.5			



1月19日から23日は
全国学校給食週間です

がっ こう きゅう しょく
学校給食について知ろう!


がっこう た きゅうしょく たん ひる
学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。


学校給食の始まり

にほん がっこうきゅうしょく めいじ なん やまがたけんつるおがまち げん つるおかし
日本の学校給食は、1889(明治22)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)にある大督寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大督寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていきましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。

家族で給食について語り合ってみませんか

す 好きな献立や給食時間の
印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみよう。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることができるともかもしれません。





テーマ

小田原市学校給食展のお知らせ

きゅうしょく だいすき!

一おだわらの豊かな恵みを子どもたちへー

- 日時 令和8年1月26日(月)~1月30日(金) 平日9:00~16:30
- 場所 小田原市学校給食センター
- 内容
 - ★学校給食の紹介パネルの展示
 - ★見学ブースからの調理場見学
 - ★実際に使用している食器・器具の展示
 - ★回転釜の体験
 - ★給食センター紹介・食育の取り組みの動画の放映
 - ★クイズラリーの実施

※ 市のホームページに学校給食展について掲載をしますので、ご覧ください。