

令和8年1月



がつ 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

日	曜	献立名	おも 主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	おも からだ 主に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	備考
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 1.5	
14	水	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) マーボーデュふどん チャプチエ	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 だいすミート みそ 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 にら	669 26.0 20.4 1.9	
15	木	ぎゅうにゅう (コッペパン) てりやきチキンバーガー <sup>1</sup> ボイルきやべつ 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 じやがいも 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 2.6	
16	金	ぎゅうにゅう ごはん ちくせんに ついさんだいすのいそに	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 だいす	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 1.6	
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ねんせいりクエスト】	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 2.5	
20	火	ぎゅうにゅう(むぎいりごはん) チキンカレー メンチカツまたはかじきチーズカツ ボイルやさい 【1・2ねんせいりクエスト】 【おかすセレクトきゅうしょく】	ごはん むぎ あぶら じやがいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく だっしゅんにゅう 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 1.9	給食週間
21	水	ぎゅうにゅう ごはん あじのカリカリあげ おだわらやさいのとんじる 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 2.9	地場産物強化週間
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ねんせいりクエスト】	ぶどうパン マーガリン さとう あぶら こむぎこ ワンタン	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 2.4	
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 1.7	

栄養価は、中学年の量で計算しております。

こんばつおだわらさん  
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。



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、給食で使用している食材の産地を2階・3階の給食コーナーに掲示しております。

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。

日	曜	献立名 ☆:新メニュー	おも 主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	おも からだ 主に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	備考
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	しようがにんにく 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 <sup>チ</sup> チングンサイのスープ	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	しようがにんにく にんじん キャベツ ながねぎ ピーマン たまねぎ チングンサイ	641 23.2 24.1 2.4	
28	水	ぎゅうにゅう ハヤシライス (むぎいりごはん) 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 (しょくパン) ☆コーンマヨトースト ABCスープ	しょくパン あぶら マヨネーズ じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ワインナー 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	ににくしようが 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

## 学校給食について知ろう!



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效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



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日々を回ってお経を唱え、いたいた米や野菜、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、各地へ広まつてきましたが、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



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ましょう。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ます。

## 小田原市学校給食展のお知らせ

### テーマ

きゅうしょくだいすき!

ー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

★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しますので、ご覧ください。