

令和8年



1 月分 予定献立表

中学校用

○村田町学校給食センター○

今月の給食目標

感謝して食べよう

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価	
				主食	おかず	赤色の食品 (体の組織をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーになる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
8	木	二中		バターロールパン	手作りハンバーグ まめまめサラダ ABCマカロニスープ オレンジ	ぶたにく たまご だいす ハム ベーコン	たまねぎ きゅうり えだまめ コーン キャベツ にんじん しめじ オレンジ	パン バター マヨネーズ パンこ かたくりこ ドレッシング さとう マカロニ じゃがいも	922	41.3
9	金			ごはん	サケのオニオンソースかけ 筑前煮 白玉雑煮	サケ とりにく なんと こおりとうふ	たまねぎ にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく ししいたけ きぬさや だいこん せり すいき にんにく しょうが	こめ かたくりこ あぶら さとう しらたまもち	844	35.7
13	火			ごはん	カレー味そぼろ 切干大根のごまネーズサラダ せんべい汁	とりにく だいす ツナ のり	にんじん ししいたけ えだまめ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ	こめ あぶら さとう マヨネーズ せんべい ごま	787	41.0
14	水			(麦ごはん)	ビビンバ(焼き肉・ナムル) ビーフンスープ みかん	ぶたにく なまあげ	ほうれんそう にんじん だいこん だいずもやし ねぎ はくさい ししいたけ しょうが にんにく みかん	こめ むぎ あぶら さとう ごま ビーフン	776	38.2
15	木			塩ガーリック パンネ	花野菜サラダ 肉団子のクリームスープ いちご蒸しパン	ベーコン とりにく スキムミルク たまご いんげんまめ	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン セロリー はくさい にんにく	マカロニ オリーブ油 ドレッシング ホワイトソース じゃがいも ホットケーキミックス ジャム	732	29.8
16	金			ごはん	親子煮 青のりポテトビーンズ 油ふのみぞ汁	とりにく たまご だいす あおのり とうふ みそ	たまねぎ ししいたけ グリンピース はくさい しめじ ねぎ	こめ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも あぶらふ	857	34.9
19	月			ごはん	焼きぎょうざ(3個) もやしの中華和え マーボー豆腐	ハム わかめ とうふ ぶたにく ぶたレバー	キャベツ もやし きゅうり にんじん ねぎ いら ししいたけ にんにく しょうが	こめ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ ごま	866	34.7
20	火		今月の魚は タラ!	チキンライス	笹かまのマヨネーズ焼き ジュリエヌスープ ヨーグルト	とりにく ささかまぼこ ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリー トマト マッシュルーム グリンピース コーン パセリ キャベツ えのきたけ にんにく しょうが	こめ あぶら マヨネーズ パンこ	786	29.4
21	水		みやぎ 水産の日	ごはん	手作りタラフライ(ソース) 豚肉とキャベツのみそ炒め かきたま汁	タラ ぶたにく わかめ とうふ たまご みそ	たけのこ たまねぎ キャベツ パプリカ にんじん えのきたけ にんにく しょうが	こめ てんぷらこ パンこ あぶら さとう かたくりこ	804	40.0
22	木		二小 リクエスト 給食	食パン いちごジャム	とり肉のレモンソースかけ シーザーサラダ カレーうどん	とりにく ベーコン チーズ ぶたにく あぶらあげ なんと	レモン キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ ねぎ	パン ジャム さとう かたくりこ あぶら クルトン マヨネーズ うどん カールワフ	853	38.5
学 校 給 食 週 間 で す ! 1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。給食センターでは、1月23日(金)～29日(木)に給食週間メニューとして「日本全国! 味めぐり」を実施します。初めて食べる料理もあるかもしれませんが、どれも各県自慢の料理です。お楽しみに♪ ☆1月23日(金) 岐 阜 → 「金魚めし」は岐阜県各務原市の特産品である「にんじん」を使った郷土料理です。ごはんと一緒に炊きこんだにんじんが金魚のように見えることから名づけられています。「鶏ちゃん」はとり肉とキャベツなどを炒めて作る岐阜県の特産品です。 ☆1月26日(月) 大 分 → 「トリニータ丼」は、大分県の特産品である「にら」を食べてほしいということで考えられた、大分県ではおなじみの学校給食メニューです。大分県のサッカーチーム「大分トリニータ」と名前がかけられているそうです。 ☆1月27日(火) 山 形 → 「山形風ソースカツ」は、カレー風味の特製ソースをカツにからめる山形県のソウルフードです。「おみ漬け」は、「山形青菜」を細かく刻んで作る漬物で、今回は給食用にアレンジをしています。「山形の芋煮」はしょうゆ味の牛肉と里芋で作る芋煮です。 ☆1月28日(水) 長 崎 → 長崎ちゃんぽんをスープがこぼれない出前用にアレンジした「皿うどん」。バリバリの揚げ麺に、具だくさんのあんかけをかけて食べてください。 ☆1月29日(木) 愛 知 → 愛知県の郷土料理である「どて煮」。八丁味噌を使って作ります。また、愛知県のご当地グルメである「きしめん」は、平打ちうどんのことで、ぶつうのうどんと比べて味が染み込みやすいのが特徴です。										
23	金		給食週間 メニュー 岐阜	金魚めし	鶏ちゃん 角チーズ ブロッコリーサラダ きのこ豆腐のすまし汁	あぶらあげ とりにく ツナ なんと とうふ チーズ みそ	にんじん ししいたけ こねぎ キャベツ ピーマン ブロッコリー きゅうり ねぎ コーン えのきたけ にんにく しょうが	こめ あぶら さとう かたくりこ ドレッシング	778	35.9
26	月		大分	(ごはん)	トリニータ丼 わかめの中華サラダ ワンタンスープ	とりにく わかめ ちくわ ぶたにく	にら キャベツ きゅうり コーン もやし たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう にんにく しょうが	こめ かたくりこ あぶら さとう ドレッシング ワンタン	823	35.2
27	火		山形	ごはん	山形風ソースカツ おみ漬け風和え物 山形の芋煮	ぶたにく きゅうりにく	こまつな にんじん きりぼしだいこん もやし ねぎ しめじ こんにゃく しょうが ごぼう	こめ てんぷらこ パンこ あぶら さとう さといも	803	32.0
28	水		長崎	皿うどん (揚げめん) おからパン	ショウロンボウ(2個) 皿うどん(八宝菜) フルーツポンチ	ぶたにく エビ イカ かまぼこ	しいたけ たまねぎ にんじん しょうが たけのこ はくさい チンゲンサイ ねぎ パナ みかん もも バイナッフル レモン	あげめん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ゼリー パン	933	32.7
29	木	一中3年 二中3年	愛知	ごはん	どて煮 小松菜のごま和え きしめん汁	ぶたにく ちくわ とりにく あぶらあげ なんと みそ	だいこん にんじん ねぎ こまつな もやし ししいたけ こんにゃく しょうが	こめ さとう ごま きしめん	797	32.2
30	金			麦ごはん	チリコンカン ジャーマンポテト キャベツとたまごのスープ	ぶたにく いんげんまめ ひよこめめ だいす ベーコン たまご	にんじん たまねぎ にんにく トマト キャベツ もやし パセリ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも オリーブ油 かたくりこ	830	37.0
月平均栄養価				エネルギー: 824kcal たんぱく質: 35.5g 脂質: 24.8g 塩分: 3.3g						

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※ マークがある14日～16日、20～23日は「地場産品給食の日」です。

材料の太字は町内産です。

イラスト出典元『家庭とつながる! 新食育ブック①～⑤』小川万紀子監修 少年写真新聞社
『たよりになるね! 食育ブック①～⑤』小川万紀子監修 少年写真新聞社

丈夫な歯をつくらう!

「カルシウムたっぷり
メニュー」よくかんで食べよう!
「かみかみメニュー」