



令和8年1月

中学校給食予定献立表

(太子町教育委員会・太子町学校給食会)

No. 129

| えい よう さんしょく | |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 【栄養三色】 | |
| あか 赤 (あ) | ち きんにく ほね た もの 血や筋肉や骨をつくる食べ物 【たんぱく質・無機質】 さかなにく たまごまめ ぎゅうじゅうかのいそ う魚・卵・豆・牛乳・海藻 |
| 【たんぱく質・無機質】 | |
| き 黄 (き) | ねづ から た もの 熟や力のもとになる食べ物 【炭水化物・脂質】 たんすいかのいづ しつ こころい いも あひらさとう 谷類・芋・油・砂糖 |
| みどり 緑 (み) | からだ ちょうし どとの た もの 体の調子を整える食べ物 【ビタミン・無機質】 やさい くだもの 野菜・果物 |

※太字は地産地消の食材です。

※食材 入荷や調理の都合により、やむを得なく献立が
変更となる場合がありますのでご了承下さい。※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、
えび・かいにが混入している場合があります。
※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

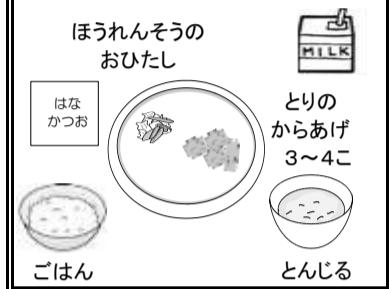
※魚には「骨」があります。

気をつけてしっかり噛んで食べましょう。



ちゅうがっこう 棚んせい そつぎょう
中学校3年生が卒業までに
もう一度食べたい料理を取り入れました。
こんだてひょう 献立表に♪のついた料理です。
(ランキングは裏面にあります)

| | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12(月) | 13(火) | 14(水) | 15(木) | 16(金) |
| せいじんひ 成人の日 | ぎゅうにゅう チキンポトフ♪ あげパン♪ とりにく 25 (あ) じゃがいも 50 (き) キャベツ 30 (み) たまねぎ 25 (み) にんじん 15 (み) しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちゅうゆ 1.5 りょうりしゅ 1 とりがらスープ 3 プリン♪ プリン 1こ (き) マヨネーズ クラス1ほん (き) | 1こ (き) あげあぶら 4 (き) グラニューとう 4 (き) さとう 6.5 (き) しお 0.65 3 (み) あおねぎ 0.3 (あ) ツナ 5 (あ) だいす 3 (あ) きゅうり 10 (み) にんじん 5 (み) こいくちゅうゆ 0.9 さとう 0.5 (き) みりん 0.3 マヨネーズ クラス1ほん (き) | はっこにゅう (ストロベリー) あかだし すしごはん ちらしずし♪ はっこにゅう (ストロベリー) ぶりのてりやき あかだし | ごはん ごぼうサラダ♪ カレーライス ごはん ごぼうサラダ ごはん |
| 743 28.6 29.1 | 765 35.2 17.2 | 759 26.1 18.0 | 782 34.3 26.9 | 782 34.3 26.9 |
| | | | | |
| 19(月) | 20(火) | 21(水) | 22(木) | 23(金) |
| ごはん さつまじる ぶたにくの しょうがやき とりにく あぶらあげ さつまいも だいこん にんじん ごぼう あおねぎ つきこんにやく けずりぶし あかみそ しろみそ さつまじる チングンサイの ごまあえ ささみフレーク チングンサイ にんじん すりごま うすくちゅうゆ さとう みりん ごはん さつまじる | ごはん ベビーパン ミートパゲティ ボイルウインナー ^{2ほん (あ)} ぶたミニチ 35 (あ) スパゲティ 30 (き) (ハーフ) こまつな サラダ ツナ 5 (あ) トマトケチャップ 13 トマトピューレ 3 (み) ウスターーソース 3 のうこうソース 2 あかワイン 2 でんぶん 0.2 (き) しお 0.05 こしょう 0.02 あぶら 0.2 (き) | ごはん ごもくじる♪ さわらの ゆうあんやき ぶたにく 15 (あ) とうふ 20 (あ) じゃがいも 15 (き) ごぼう 10 (み) にんじん 15 (み) こまつな 5 (み) えのきたけ 3 (み) だしこぶ 0.3 うすくちゅうゆ 3.5 りょうりしゅ 1 みりん 1 しお 0.2 あぶら 0.2 (き) | ごはん ぶたどん はるまき ぶたにく 45 (あ) たまねぎ 50 (み) ごぼう 15 (み) あおねぎ 3 (み) しろねぎ 5 (み) えのきたけ 3 (み) だしこぶ 0.3 うすくちゅうゆ 3.5 りょうりしゅ 1 みりん 1 しお 0.2 あぶら 0.2 (き) | ごはん かぶの スープに ミートボール 40 (あ) じゃがいも 50 (き) たまねぎ 30 (み) かぶ 20 (み) にんじん 20 (み) むきえだまめ 3 (み) とりがらスープ 3 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちゅうゆ 2 しろワイン 1 |
| 728 35.3 15.7 | 751 34.0 30.5 | 703 35.3 17.3 | 766 31.3 19.4 | 773 33.2 26.9 |
| | | | | |



れいわ ねん がつ
令和8年1月 か

たいしちょう 太子町 学校給食だよい



ねんせい えいよう かんが つく こんだて とうじょう
6年生が栄養を考えて作った献立が登場！

今年も6年生が考えてくれた献立が3学期の給食に登場します。家庭科の授業で習った食品の3つの働きや、五大栄養素のそろった献立になるように一生懸命に考えてってくれました。食べててくれるみんなが好きなメニューを入れたり、旬の食べ物を使ったりと工夫もしてくれましたよ。その中から材料が用意できるか、給食センターで衛生的に調理できるか、給食時間に間に合うかなどを考え、各クラスから1名ずつ、献立を選ばせてもらいました。



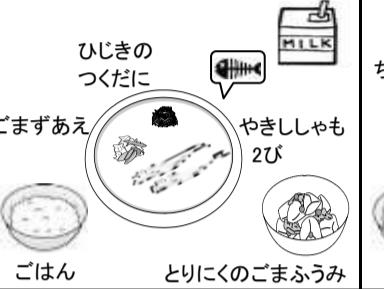
ちゅうがっこうねんせい そつきょう いちどた きゅうしょく じっし じょうい がっき
中学校3年生に、卒業までもう一度食べたい給食のアンケートを実施しました。そこで上位だったものを3学期の
きゅうしょく かぎ とい こんだてひょう りょうり たいしちょう きゅうしょくおも で あじ たの
給食にできる限り取り入れます。献立表にトのついた料理です。太子町での給食の思い出の味をお楽しみに！

1位 かやくうどん
2位 揚げパン
3位 ピビンバ
4位 アップルパン
ちらし寿司

| | | |
|----|------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| | しゅさい |  |
| 1位 | とり | 鶏のからあげ |
| 2位 | い | ヤンニョムチキン |
| 3位 | い | とりにくのしおこうじ焼き |
| 4位 | い | しろみさかな 白身魚のフライ |

| | | |
|----|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| | ふくさい |  |
| 1位 | れんこんチップ | ほうれんそうのおひたし |
| 3位 | ピリ辛きゅうり | |
| 4位 | ごぼうサラダ | |
| 5位 | 白菜のゆすあえ | ひじきの佃煮 |

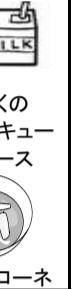
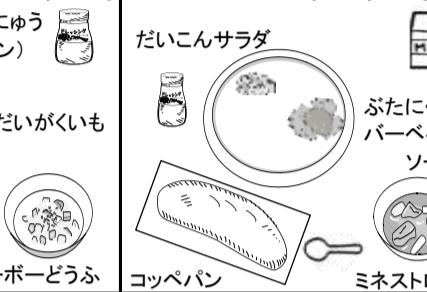
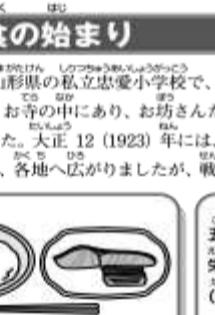
| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|  | しるもの 汁物 |  | デザート |
| 1位 とんじる 豚汁 | 1位 プリン | 2位 ちゅうか 中華スープ | 2位 フルーツミックス |
| 3位 チキンポトフ | 3位 ゼリー | 4位 ごもくじる 五目汁 | 4位 チョコマーガリン |
| 5位 かぼちゃのポタージュ | 5位 ヨーグルト | | |



よいまちねっと太子の
みなさんから
「さつまいも」を
いただきました！



**1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です**



「だいこん」、「さつまいも」は
太子町で作られたものです♪

