



令和8年1月

小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. 328

	えい よう さんしょく
	【栄養三色】
あか 赤 (あ)	ち きんにく ほね だ もの 血や筋肉や骨をつくる食べ物
き 黄 (き)	しつ むきしつ 【たんぱく質・無機質】 さかなにく たまごまめ さとうきゅう ういかいそ 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
みどり 緑 (み)	ねつ ちから だ もの 熱や力のもとになる食べ物 たんぽぽかぶつ しきし 【炭水化物・脂質】 こくもい いも あらびきとう 穀類・芋・油・砂糖

※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。

※ちりめんじやこ・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！



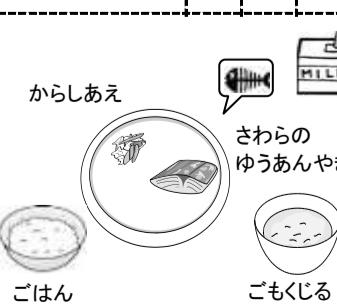
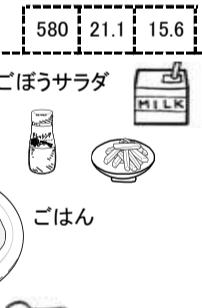
ちゅうがく3年生が卒業までに
もう一度食べたい料理を取り入れました。
献立表に♪のついた料理です。
(ランキングは裏面にあります)

【1月分平均栄養量】									
エネルギー kcal	たんぱく質 %	しつつ %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				
					A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	
がっこうきゅうしょくじゅんじゅん 学校給食摂取基準	650	13～20 ※1	20～30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	25
がつぶん 1月分 へいきんへいようりょう 平均栄養量	584	17.7	28.6	425	3.2	277	0.49	0.55	24

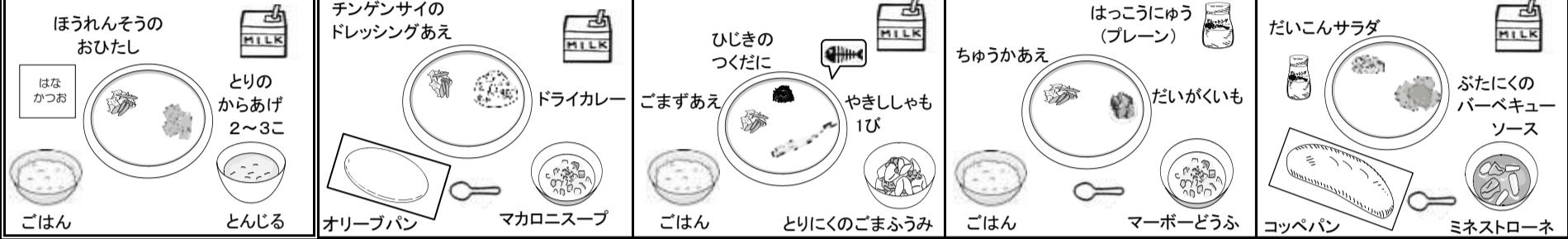


※1摂取エネルギー＝全体のたんぱく質の割合13%～20%
 ※2摂取エネルギー＝全体の脂質の割合20%～30%

12(月)	13(火) ぎゅうにゅう	14(水) はっこうにゅう (ストロベリー)	15(木) ごはん ぎゅうにゅう	16(金) こめパン ぎゅうにゅう
せいじん ひ 成人の日	<p>チキンポトフ♪ あげパン♪</p> <p>とりにく 25 (あ) ハムパン 1こ (き) じゃがいも 50 (き) あげあぶら 4 (き) キャベツ 30 (み) グラニューとう 4 (き) たまねぎ 25 (み) にんじん 15 (み) だいすとツナの しお 0.3 サラダ こしょう 0.03 うすぐちしようゆ 1.5 ツナ 5 (あ) りょうりしゆ 1 だいす 3 (あ) とりがらスープ 3 きゅうり 10 (み) プリン♪ プリン 1こ (き) みりん 0.3 マヨネーズ クラス!ほん (き)</p>	<p>あかだし とうふ 30 (あ) こめ 65 (き) あぶらあげ 5 (あ) す 11 たまねぎ 30 (み) さとう 6.5 (き) えのきたけ 5 (み) しお 0.65 なめこ 3 (み) あおねぎ 3 (み) ちらし寿司♪ ほしわかめ 0.3 (あ) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.2 まめみそ 4 (あ) あかみそ 4 (あ) しろみそ 2 (あ) ぶりのてりやき ぶり 1きれ (あ) しょうが 0.3 (み) りょうりしゆ 1.5 こいくちしようゆ 3.3 さとう 1 (き) みりん 2.5 でんぶん 0.2 (き)</p>	<p>カレーライス♪ ごぼうサラダ♪</p> <p>ぶたにく 25 (あ) ささみフレーク 5 (あ) じゃがいも 40 (き) ごぼう 10 (み) たまねぎ 40 (み) にんじん 5 (み) にんじん 20 (み) きゅうり 10 (み) しょうが 0.1 (み) うすぐちしようゆ 0.9 にんにく 0.05 (み) さとう 0.5 (き) りんごピューレ 5 (み) ドレッシング クラス!ほん (き) こめカレールウ① 8 (き) (ごま) こめカレールウ② 8 (き) とりがらスープ 1.5 あかワイン 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 こいくちしようゆ 1 トマトケチャップ 3 しお 0.1 あぶら 0.2 (き)</p>	<p>かぼちゃの ポタージュ♪ コロッケ 1こ (き) ベーコン 10 (あ) あげあぶら 4 (き) かぼちゃ 35 (み) たまねぎ 35 (み) にんじん 20 (み) キャベツの ドレッシングあえ ツナ 5 (あ) こむぎこ 4 (き) キャベツ 25 (み) バター 3 (き) にんじん 5 (み) あぶら 0.7 (き) こいくちしようゆ 1.4 こなチーズ 2 (あ) さとう 1.2 (き) しろワイン 1 みりん 0.3 しお 0.4 す 1 こしょう 0.03</p>
	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g
	569 22.1 24.2	551 26.0 12.1	580 21.1 15.6	611 26.9 23.0



26(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	27(火)	オリーブパン	ぎゅうにゅう	28(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	29(木)	ごはん	はっこうにゅう (フレーン)	30(金)	コッペパン	ぎゅうにゅう
とんじる♪	とりのからあげ♪		マカロニスープ	ドライカレー		とりにくの ごまふうみ	やきししゃも		マーボーどうふ	ちゅうかあえ		ミネストローネ	ぶたにくの バーベキュー	
ぶたにく 15 (あ)	とりにく 50 (あ)		ワインナ 15 (あ)	ぶたミンチ 30 (あ)		とりにく 20 (あ)	ししゃも 1び (あ)		とうふ 90 (あ)	キャベツ 25 (み)		ベーコン 15 (あ)	ソース	
あぶらあげ 5 (あ)	しょうが 0.8 (み)		マカロニ 5 (き)	たまねぎ 25 (み)		あつあげ 25 (あ)	ごまつな 15 (み)		ぶたミンチ 20 (あ)	にんじん 10 (み)		スパゲティ 7 (き)	ぶたにく 40 (あ)	
さといも 10 (き)	にんにく 0.02 (み)		(アルファベット)	にんじん 6 (み)		じゃがいも 55 (き)	すりごま 0.5 (き)		ごまつな 15 (み)	すりごま 0.5 (き)		(ショート)	たまねぎ 15 (み)	
だいこん 20 (み)	こいくちしょうゆ 2.2		キャベツ 20 (み)	しょうが 0.1 (み)		ささみフレーク 5 (あ)	うすくちしょうゆ 1.4		あおねぎ 8 (み)	うすくちしょうゆ 0.9		キャベツ 20 (み)	しょうが 0.1 (み)	
にんじん 20 (み)	さとう 0.8 (き)		たまねぎ 30 (み)	にんにく 0.02 (み)		にんじん 20 (み)	さとう 0.5 (き)		ほししいたけ 0.5 (み)	さとう 0.5 (き)		じゃがいも 30 (き)	にんにく 0.02 (み)	
ごぼう 5 (み)	りょうりしゅ 0.8		にんじん 10 (み)	こめこカレルウ① 3 (き)		むきえだまめ 3 (み)	にんじん 5 (み)		にんじん 0.1 (み)	ごまあぶら 0.5 (き)		にんじん 10 (み)	しお 0.2	
あおねぎ 3 (み)	でんぶん 10 (き)		むきえだまめ 3 (み)	こいくちしょうゆ 0.7		むきえだまめ 3 (み)	にんじん 25 (み)		あかみそ 3 (あ)	こいくちしょうゆ 0.1		にんじん 0.05 (み)	こしょう 0.01	
けずりぶし 2	あげあぶら 5 (き)		とりがらスープ 3	ウスター・ソース 0.7		しろごま 0.4 (き)	すりごま 0.5 (き)		トマト(かん) 5 (み)	りんごピューレ 2 (み)		トマト(かん) 5 (み)	りょうりしゅ 2.5	
あかみそ 8 (あ)			しろワイン 1	あかワイン 0.8		すりごま 0.4 (き)	うすくちしょうゆ 1.2		トマト(かん) 0.12	あげあぶら 3 (き)		トマト(かん) 0.2	りょうりしゅ 1.5	
しろみそ 2 (あ)			しお 0.2	トマトケチャップ 3		けずりぶし 2	さとう 1 (き)		こしょう 0.03	さとう 6 (き)		こしょう 0.03	さとう 1.5 (き)	
ほうれんそうの おひたし♪			こしょう 0.03	のうこうソース 1.2		あぶら 0.2 (き)	す 0.8		ごまあぶら 0.3 (き)	こいくちしょうゆ 0.5		うすくちしょうゆ 1	でんぶん 0.3 (き)	
ほうれんそう 20 (み)			うすくちしょうゆ 2	しお 0.1		ごまあぶら 0.2 (き)	こいくちしょうゆ 4.5		あかみそ 1	さつまいも 50 (き)		さとう 0.3 (き)	あかワイン 1	
えのきだけ 10 (み)			カレーこ 0.1			ごまあぶら 1	ひじきの つくだに♪		テンメンジャン 0.5	ぐろごま 0.2 (き)		ミネストローネ 550	ぶたにくの バーベキュー 31.3	16.9
けずりぶし 0.5			りょうりしゅ 0.8			ひじき 1 (あ)			トウバンジャン 0.12	あげあぶら 3 (き)				
うすくちしょうゆ 1.3			みりん 1			ごなかつお 0.5 (あ)			こしょう 0.03	さとう 6 (き)				
さとう 0.2 (き)			はなかつお クラス1ふくろ (あ)			ゆかりこ 0.3			ごまあぶら 0.3 (き)	こいくちしょうゆ 0.5				
みりん 1			エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g			こいくちしょうゆ 1.2			あかみそ 1	さつまいも 50 (き)				
はなかつお クラス1ふくろ (あ)			す 1			さとう 0.8 (き)			トマト(かん) 0.5	ぐろごま 0.2 (き)				
647	27.9	23.0	576	25.7	25.0	572	26.0	15.1	599	19.7	12.2	550	31.3	16.9



れいわ ねん がつ 令和8年1月 がっこうきゅうしょく たいしちょう 太子町 学校給食だよ!

リクエスト給食 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もらいました。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。

26日 山田小学校 6年1組から選んだ献立

もりつけの絵
ごはん
とんじる
主食
おかず
ほうれんとうの
おひたし
だし
牛乳
多く含まれる栄養素
水分化物
意見を聞いて改善したこと
ふりかえり
中学校3年生に、卒業までに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学期の給食にできる限り取り入れます。献立表に♪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！

とくべつきかく 特別企画／
アンコール ミニレポート 献食！

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月に使用する
「だいこん」、「さつまいも」は
たいしちょうつく
太子町で作られたものです♪

1/24~1/30は
全国学校給食週間です

日本学校給食のあゆみ

学校給食の始まり

支援物資による学校給食の再開

バラエティー豊かな献立内容に

中学校3年生に、卒業までに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学期の給食にできる限り取り入れます。献立表に♪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！

しゅしょく
主食
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
主菜
1位 とりのからあげ
2位 ヤンニョムチキン
3位 とりにくのしおこうじ焼き
4位 白身魚のフライ

ふくさい
副菜
1位 れんこんチップ
2位 ほうれんとうのおひたし
3位 ピリ辛きゅうり
4位 ごぼうサラダ
5位 はくさい 白菜のゆずあえ
ひじきの佃煮

しるもの
汁物
1位 とんじる
2位 中華スープ
3位 チキンポトフ
4位 ごもくじる
5位 かぼちゃのポタージュ

デザート
1位 プリン
2位 フルーツミックス
3位 ゼリー
4位 チョコマーガリン
5位 ヨーグルト