



# 1月分学校給食予定献立表

令和8年

あけましておめでとうございます。今年も毎日元気に過ごしましょう。

川越市立今成学校給食センター TEL223-0891

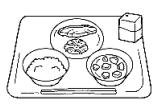
川越第一中 富士見中 野田中 大東中 大東西中 霞ヶ関中

霞ヶ関東中 霞ヶ関西中 川越西中 名細中 鯨井中

日曜	献 立		主な分類			【緊急募集】会計年度任用職員(調理員)を募集中です。詳しく述べは、学校給食課(☎223-6035)までお願いします。
			主にエネルギーになる(5、6群)	主に体の組織をつくる(1、2群)	主に体の調子を整える(3、4群)	
	主食・牛乳	おかず	炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン	
13 火	ごはん 牛乳	白玉雑煮 いわしの煮つけ じゃが芋入りきんぴら	お正月 	ごはん もち じゃが芋 砂糖 ごま ごま油 油	牛乳 なると 豚肉 とり肉 いわし	こんにゃく ごぼう 小松菜 大根 人参
14 水	中華めん 牛乳	ちゃんぽん 【長崎県】 きなこ揚げパン コーンソテー		中華めん でん粉 砂糖 油 パン	牛乳 きなこ いか さつま揚げ 豚肉 ベーコン	キャベツ 小松菜 しょうが 玉ねぎ とうもろこし 人参 もやし しいたけ
15 木	麦ごはん 牛乳	チキンカレー とかつ ココアムース	城南中 リクエスト	麦 ごはん じゃが芋 油 ルウ パン粉 砂糖 ココア	牛乳 とり肉 豚肉	玉ねぎ 人参 ケチャップ
16 金	ごはん 牛乳	トックスープ ブルコギ みかん		ごはん 米粉 でん粉 砂糖 ごま ごま油	牛乳 豚肉 とり肉	キャベツ しょうが 玉ねぎ チンゲン菜 にら 人参 にんにく 長ねぎ みかん
19 月	ごはん 牛乳	肉と大根の炊き合わせ さばのおかか照り煮 ミニトマト(2)		ごはん じゃが芋 砂糖 油	牛乳 豚肉 ベーコン さば かつお節	さやいんげん 大根 玉ねぎ トマト 人参
20 火	ナン 牛乳	白ソースの煮込み物 豚肉のバーベキューソース焼き グレープゼリー		パン でん粉 砂糖 油 ルウ	牛乳 豚肉 とり肉	玉ねぎ 人参 白菜 ぶどう ケチャップ
21 水	ごはん 牛乳	わかめスープ 揚げ棒餃子 チャプチエ (新メニュー)		ごはん 春雨 砂糖 ごま ごま油 油 小麦粉	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉	しょうが たけのこ 玉ねぎ 人参 にんにく 長ねぎ ピーマン ほうれん草 しいたけ
22 木	ごはん 牛乳	ドレッシング 肉じゃが つくね(2) グリーンサラダ		ごはん じゃが芋 でん粉 砂糖 油 ドレッシング パン粉	牛乳 豚肉 とり肉	しらたき さやいんげん 枝豆 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参
23 金	ごはん 牛乳	さつま汁 【鹿児島県】 あじあおさフライ 高菜ごはんの具 【熊本県】		ごはん さつま芋 ごま ごま油 油 パン粉	牛乳 油揚げ とり肉 卵 みそ あじ あおさ	ごぼう しょうが 大根 高菜 人参 長ねぎ
26 月	バター コッペパン 牛乳	とり肉とキャベツのスパゲティ ウインナーソーセージ(2) りんご		パン スパゲティ 砂糖 オリーブオイル	牛乳 ウィンナーソーセージ とり肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 にんにく りんご ケチャップ
27 火	発芽玄米入り ごはん 牛乳	みそすいとん 鮭の塩焼き 水菜のごま和え	全国学校給食週間	発芽玄米 ごはん 小麦粉 里芋 砂糖 ごま ごま油	牛乳 油揚げ 豚肉 とり肉 みそ 鮭 寒天	こんにゃく 水菜 大根 人参 ほうれん草 もやし しいたけ
28 水	わかめごはん 牛乳	肉豆腐 ささかまぼこ(2) スイートポテト	しょうゆ	ごはん でん粉 砂糖 油 さつま芋	わかめ 牛乳 豆腐 豚肉 かまぼこ	しらたき さやいんげん 玉ねぎ 人参 長ねぎ
29 木	ごはん 牛乳	かきたま汁 がんす (新メニュー) 豚肉とチンゲン菜の炒め物		ごはん でん粉 ごま油 油 パン粉	牛乳 豚肉 とり肉 卵 たらすり身	キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 人参 しいたけ
30 金	丸パン 牛乳	せん切りスープ ハンバーグ ポテトのソテー		パン じゃが芋 砂糖 油	牛乳 豚肉 とり肉	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 人参 もやし しいたけ トマトピューレ
都合により献立を変更することがあります。					平均栄養量	エネルギー 784 kcal たんぱく質 30.4 g
主な分類欄は、食育用として使用している主な食品を記載しています。詳しい内容が必要な方は、給食センターにお問い合わせください。						

1月24日～30日

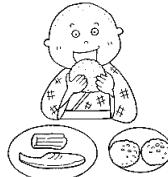
## 全国学校給食週間



全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めるための1週間です。今月は全国学校給食週間にちなんだ献立を取り入れています。

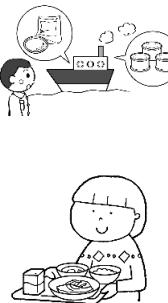
### 給食が始まったのはいつから?

日本の学校給食は、明治22年、山形県にあるお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で、昼食を用意できなかった貧しい子どもたちに「おにぎり 焼き魚 濟物」を提供したのが始まりとされています。その後、全国に広まっていきましたが、戦争による影響で実施できなくなってしまいました。



### 支援物資による再開

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、給食用物資の寄贈を受けて、給食が再開されました。東京都で贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」としました。現在は冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」としています。



### 現在の給食

成長期に必要な栄養素をバランスよく提供し、子どもたちの健康や成長を支えるだけでなく、健康に良い食事のとり方、地域の地場産物や食文化、感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶ“教材”としての役割もあります。

全国学校給食週間にちなみ、学校給食を紹介したパネル展示やレシピの配布を行います。

日時：令和8年1月24日～30日 9時30分～18時15分  
(30日は16時まで)

場所：川越市民サービスステーション(U\_PLACE3階)  
ぜひ、お立ち寄りください。



## ☆献立作成時のねらい☆ 各地の産物や日本の食文化を知ろう

～日本各地の郷土料理を取り入れる～

さつま汁(鹿児島県)、高菜ごはん(熊本県)

ちゃんぽん(長崎県)を取り入れています。

### ■川越産農産物(予定)■

ほうれん草、里芋、人参、小松菜、水菜、ごぼう、チンゲン菜

### ■献立紹介(新メニュー)■

・チャプチエ…韓国料理の野菜と春雨の炒め物です。

・がんす…広島県呉市を中心に食べられている魚のすり身のフライです。

### 川越の名産 ほうれん草

福原地区を中心に栽培されており、作付面積は約152ha、収穫量は約2,040tです。

また、冬季には通常のものより甘みが強い「ちぢみほうれん草」も出荷されます。

栄養もあり、パスタやお雑煮に入れてみるのもオススメです。

ほうれん草をたくさん食べて寒い冬を乗り切りましょう！

問い合わせ：農政課 224-5939

今日の牛乳が未来の骨を強くします！ 納豆、厚揚げ、ちりめんじゃこもおすすめです。

（左側）

