



1月分学校給食予定献立表

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

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。

日	曜	献立		主 分 類		
				※使用している全ての食品を記載しているわけではありませんのでご了承ください。		
				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 なんと 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 とんかつ 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 プルコギ 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 なら 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 チャプチェ (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	肉じゃが つくね(2) グリーンサラダ ドレッシング	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 ウインナーソーセージ 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 トマトビュレ
都合により献立を変更することがあります。 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。					平均栄養量	エネルギー 784 kcal たんぱく質 30.4 g

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で献立を取り入れています。

給食が始まったのはいつから？

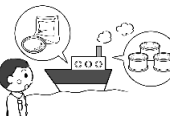
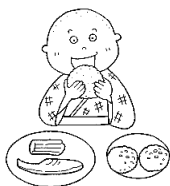
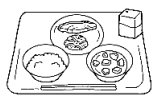
日本の学校給食は、明治22年、山形県にあるお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で、昼食を用意できなかった貧しい子どもたちに「おにぎり 焼き魚 漬物」を提供したのが始まりとされています。その後、全国に広まっていきましたが、戦争による影響で実施できなくなってしまいました。

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。



☆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)■

・チャプチェ…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



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。

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。

【緊急募集】会計年度任用職員(調理員)を募集中です。詳しくは、学校給食課(☎223-6035)までお問い合わせください。