令和8年

1月予定献立表

茂原市学校給食センター
（中学校）

日／曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料とはたらき：血や肉となる（赤）	体の調子を整える（緑）	力や熱となる（黄）	熱量 蛋白質 脂質 食塩相当量	備考
7 水	華やかご飯	○	松風焼き れんこんサラダ 白玉雑煮	牛乳　ハム　なると 鶏肉　わかめ　みそ	れんこん　ごぼう　きゅうり コーン　干ししいたけ　大根 にんじん　ねぎ　小松菜	米　油　ごま　白玉 ドレッシング　砂糖 パン粉	765 29.2 21.3 3.4	**「松風焼き」** 表面は、けしの実やごまなどで飾られ華やかですが、裏はなにもないことから、「裏がない」＝「かくし事がなく正直な様子」を表し、今年1年、悪い事をせず、まっすぐに生きていきましょう、という願いが込められており、おせち料理に縁起物として使われます。
8 木	コッペパン	○	ほうれん草オムレツ レモン和え ブラウンシチュー	牛乳　卵　ハム　豚肉	ほうれん草　キャベツ　玉ねぎ コーン　きゅうり　レモン　にんにく にんじん　セロリ　トマト	パン　砂糖　じゃが芋 ハヤシルウ　豆乳バター	780 32.8 31.7 3.8	
9 金	ご飯	○	とり天 大豆の五目磯煮 つみれ汁	牛乳　鶏肉　ひじき　豆腐 豚肉　大豆　さつま揚げ つみれ　わかめ	にんにく　しょうが　玉ねぎ こんにゃく　にんじん　いんげん 干ししいたけ　大根　ねぎ	米　天ぷら粉　油　砂糖 じゃが芋	763 32.6 24.4 2.8	
13 火	セルフ豚キムチ丼 （ご飯）	★	豚キムチ丼の具 ビッグ肉団子 サンラータン	牛乳　豚肉　豆腐 卵　鶏肉	しょうが　玉ねぎ　にんじん　きくらげ 白滝　白菜（キムチ）　干ししいたけ しめじ　たけのこ　もやし　ねぎ	米　砂糖　油　春雨 ラー油　でん粉　ごま油 パン粉	762 35.7 20.4 3.1	南中 全校中止
14 水	ご飯	○	ハンバーグおろしソース 切り昆布のうま煮 いももち汁	牛乳　鶏肉　豚肉 油揚げ　さつま揚げ 昆布　なると	大根　にんじん　ごぼう　ねぎ こんにゃく　干ししいたけ 小松菜　いんげん　玉ねぎ	米　油　砂糖　ごま油 いももち	781 30.8 21.8 2.7	
15 木	ご飯	○	さばカレーぎょうざ 肉じゃが　黒糖ビーンズ 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳　さば　みそ 豚肉　豆腐　油揚げ わかめ　大豆	玉ねぎ　にんじん　白滝 いんげん　小松菜　ねぎ キャベツ	米　油　ごま　砂糖 じゃが芋　小麦粉	747 25.6 23.5 2.5	16日のコッペパンは、割れ目を入れて、焼きそばをはさんで、焼きそばパンとして食べても◎
16 金	セルフ焼きそばパン （コッペパン）	○	ソース焼きそば チキンナゲット 花野菜サラダ	牛乳　豚肉　鶏肉 ハム	干ししいたけ　キャベツ もやし　にんじん　ブロッコリー カリフラワー　コーン　玉ねぎ	パン　油　中華麺 マヨネーズ　パン粉 小麦粉　ドレッシング	762 30.1 29.3 3.6	
19 月	豚肉とひじきの 和風パスタ	○	さけキャベツメンチカツ 豆まめサラダ いちごクレープ	牛乳　ベーコン　豚肉　ハム ひじき　さけメンチカツ 大豆　ちりめんじゃこ	にんじん　玉ねぎ　しめじ にんにく　小松菜　枝豆 きゅうり　コーン　キャベツ	スパゲティ　豆乳バター　ごま ドレッシング　マヨネーズ　ごま油 パン粉　油　クレープ　小麦粉	747 28.0 38.2 2.7	富士見中全校中止 南中３年生中止 東中3年生中止
20 火	ご飯	○	豚肉のしょうが炒め 春雨マヨネーズサラダ 根菜のごまみそ汁	牛乳　豚肉　ハム みそ	にんじん　玉ねぎ　しょうが きゅうり　キャベツ　大根　ほうれん草 ごぼう　ねぎ　れんこん　しめじ	米　油　砂糖　はちみつ 春雨　マヨネーズ　ごま ドレッシング　さつま芋	782 31.2 23.8 3.3	南中３年生中止
21 水	ご飯	○	野菜のチヂミ しらたきのツルツル炒め 中華風うま煮　ココアウエハース	牛乳　豚肉　さつま揚げ なると　豆腐	ねぎ　白滝　にんじん　白菜　にら 小松菜　もやし　コーン　きくらげ しょうが　たけのこ　干ししいたけ　玉ねぎ	米　砂糖　ごま油 ラー油　ごま　米粉 でん粉　油　ウエハース	763 27.2 20.6 2.7	**韓国料理の「チヂミ」** 日本でおなじみの「チヂミ」は、韓国の地方の方言で、ソウルなどの中心部では、「ブッチムゲ」または「ジョン」と呼ぶのが一般的だそうです。いずれも平たく伸ばして焼いたものという意味があるそうです。
22 木	ご飯	○	あじフライ さつま芋の筑前煮 切り干し汁	牛乳　あじ　鶏肉　豆腐 油揚げ　みそ さつま揚げ	ごぼう　にんじん　たけのこ こんにゃく　干ししいたけ　ねぎ いんげん　大根　ほうれん草	米　油　さつま芋 砂糖　ごま油 パン粉　小麦粉	763 30.5 23.4 2.6	
23 金	担々麺 （小袋中華麺）	○	担々麺の汁 棒ぎょうざ ブロッコリーの中華サラダ	牛乳　豚肉　みそ ハム　鶏肉	にんにく　しょうが　にんじん 玉ねぎ　たけのこ　にら　キャベツ もやし　ブロッコリー　赤ピーマン	中華麺　ラー油　ごま ごま油　じゃが芋　砂糖 パン粉　小麦粉	793 31.9 26.9 3.9	
～ １月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。　いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう！～								
26 月	ご飯	○	さばのうま味焼き 田舎和え すいとん汁	牛乳　さば　かつお節 鶏肉　なると	大根　キャベツ　きゅうり にんじん　しめじ　もやし ねぎ　小松菜	米　油　ごま　すいとん	752 29.5 24.5 2.9	昔の給食
27 火	コッペパン （いちごとりんごのジャム）	○	おからコロッケ キャベツのサラダ 豆乳クリームスープ	牛乳　おから　ツナ 豆乳　白花豆　鶏肉	キャベツ　きゅうり　にんじん 玉ねぎ　パセリ	パン　油　砂糖　パン粉 米粉　豆乳バター　小麦粉 ジャム　じゃが芋	749 28.3 24.3 3.2	昭和初期 ～ 中期の給食
28 水	ポークカレーライス （麦ご飯）	○	ポークカレー 小松菜のソテー 給食週間ゼリー	牛乳　植物性チーズ 豚肉　ベーコン	玉ねぎ　にんじん　セロリ しょうが　にんにく　トマト りんご　コーン　小松菜　キャベツ	米　麦　じゃが芋 カレールウ　豆乳バター 油　ゼリー	752 24.0 18.8 2.2	昭和中期 ～ 後期の給食
29 木	ご飯	○	ハムカツ ジャーマンポテト ABCマカロニスープ	牛乳　ハム　ベーコン	にんにく　玉ねぎ　コーン パセリ　キャベツ　にんじん ほうれん草　玉ねぎ　えのきたけ	米　油　パン粉 じゃが芋　豆乳バター マカロニ	753 22.0 26.0 2.6	平成の給食
30 金	ガパオライス （ご飯）	○	ガパオライスの具 目玉焼き風オムレツ 春雨レモンサラダ	牛乳　豚肉　大豆 オムレツ	玉ねぎ　にんじん　ピーマン 赤ピーマン　しめじ　しょうが きゅうり　コーン　レモン　にんにく	米　ごま油　砂糖 春雨	751 30.5 23.0 2.2	現代の給食

※都合により変更することがあります。
※そば・落花生は給食には使用しておりません。
※マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。
★13日のミルメークはココア味です。（ミルメークに乳・卵は含まれません。）

中学校生徒の基準値	熱量830Kcal	蛋白質34.0g	脂質20～30%	食塩相当量2.4g未満
今月の平均	熱量763Kcal	蛋白質29.4g	脂質29.3%	食塩相当量3.0g

右記QRコードで、毎月の献立表をご確認いただけます。

毎日の給食の写真はこちらから

給食の食材について
◇野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、今月使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。
仕入れの状況により変更になることもあります。◇
米・・・茂原市　牛乳・・・千葉県　鶏肉・・・北海道・青森県・岩手県・千葉県・鹿児島県　豚肉・・・千葉県
にんじん・・・千葉県　じゃが芋・・・北海道　キャベツ・・・千葉県・茨城県　長葱・・・千葉県・茨城県　大根・・・千葉県（茂原市）
きゅうり・・・千葉県（大網白里市）　玉ねぎ・・・北海道　小松菜・・・茨城県・千葉県　れんこん・・・千葉県　白菜・・・茨城県　さつま芋・・・千葉県

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・菜の漬物	ミルク（脱脂粉乳）・トマトシチュー	コッペパン・ミルク（脱脂粉乳）・ポタージュスープ・コロッケ・せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物（黄桃）・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・果物（バナナ）・スープ

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？