

## 1月 献立表(こんだてひょう)

2026年1月発行

岬町教育委員会

岬町立学校給食センター

献立名				材料名(さいりょう名)				日				献立名				材料名(さいりょう名)				
9(金)		牛乳	牛乳	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他	19(月)		牛乳	牛乳	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他					
9(金)	ご飯		米					19(月)	中華丼	牛乳	牛乳	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他					
	白みその 雑煮風	豆腐 豚肉 白みそ、赤みそ	里芋 金時人参 大根 みつば	豚肉	削り節、昆布 塩					豚肉	豚肉	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他					
	筑前煮	鶏肉 棒天 ぶら	サラダ油 砂糖	人参 ごぼう たけのこ 三度豆	こんにゃく 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん、削り節					ナムル		白ごま ごま油 砂糖	白菜 人参 玉ねぎ しいたけ、生姜	ほうれん草 人参 もやし	酒 淡口しょうゆ 塩、こしょう 鶏ガラ					
	まんてん黒豆	黒豆	砂糖		塩				20(火)	牛乳	牛乳	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他					
	牛乳	牛乳								パン	パン	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他					
13(火)	ホットドッグパン		パン						20(火)	鶏肉の とろとろスープ	鶏肉	片栗粉	エリンギ 小松菜 人参、玉ねぎ 白菜、生姜	淡口しょうゆ みりん 塩、鶏ガラ						
	コーンシチュー	鶏肉	じゃがいも サラダ油 シチュールウ ※アレルゲンフリー	玉ねぎ 人参 コーン パセリ						やきそば	豚肉 ちくわ 青のり	ちゃんぽん麺 サラダ油	キャベツ 人参 玉ねぎ	焼きそばソース ウスターソース 塩、こしょう						
	ロングウインナー	ワインナー								牛乳	牛乳	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他					
	カレーキャベツ			キャベツ	カレー粉				21(水)	牛乳	牛乳	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他					
	ケチャップ				ケチャップ					ご飯	米	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他					
14(水)	牛乳	牛乳							21(水)	白菜と 肉団子の煮物	豚肉 鶏肉	パン粉 片栗粉 砂糖	玉ねぎ 白菜 人参 青ねぎ	塩、こんにゃく、みりん 削り節、昆布 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ						
	古代米ご飯	はん 岬町産	米・古代米(岬町産)							かぶの 松前漬け	するめいか	砂糖 白ごま	かぶ かぶ葉 生姜	昆布 濃口しょうゆ みりん、酢						
	かぶの とろみ汁	厚揚げ	片栗粉	かぶ 人参 小松菜、えのき	削り節、昆布 淡口しょうゆ 塩、みりん					みかん(生)				みかん						
	おこのみ揚げ	たこ あおさ	オコノミックス 米油	キャベツ 紅しょうが						牛乳	牛乳	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他					
	とんかつソース				とんかつソース					牛乳	牛乳	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他					
15(木)	牛乳	牛乳						22(木)	黒糖パン		パン、黒糖									
	パン(小)		パン						コロコロ豚の トマト煮		豚肉	じゃがいも サラダ油 砂糖	白菜 人参 玉ねぎ トマト缶 生姜	コンソメ 塩、こしょう ケチャップ ウスターソース 鶏ガラ						
	スタミナラーメン	豚肉	ちゃんぽん麺 砂糖 ごま油 片栗粉	キャベツ、人参 にら、もやし 玉ねぎ、にんにく 生姜	オイスターソース 濃口しょうゆ、みりん 鶏ガラ、塩こしょう トウバンジャン コンソメ				ツナサラダ		ツナ		きゅうり キャベツ、人参							
	れんこんと ツナのサラダ	ツナ	エッグケア ※卵なし、和えています	れんこん 人参 小松菜	酢				ごまドレッシング			ドレッシング ※卵なし、別付け								
	牛乳	牛乳							牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳						
16(金)	牛乳	牛乳						23(金)	真だくさん みそ汁		豚肉、わかめ 赤みそ、白みそ									
	ご飯		米						いか天の 香味ダレがけ		いか	小麦粉 米油 砂糖	青ねぎ 生姜	塩、酒、みりん 濃口しょうゆ トウバンジャン						
	けんちん汁	鶏肉 厚揚げ	里芋	ごぼう 人参 青ねぎ	こんにゃく 削り節、昆布 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん、酒				中塩路さんの 天ぶら(小天)		スケソウダラ イトヨリ	小麦でんぶん、食用 植物油脂、ブドウ糖 てんさい糖、砂糖	にんにく	塩						
	サバの塩焼き	サバ			塩				牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳						
	大根おろし			大根	酢	淡口しょうゆ			小学生		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量: g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)
学校給食摂取基準		650	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上							
月平均栄養量		622	16	30	2	315	68	3	191	0.6	0.5	23	4.3							

日	献立名	材料名(さいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
26 (月) 全国学校給食週間	牛乳 ご飯 大阪産里芋のすまし汁	牛乳 米 焼き蒲鉾	牛乳 里芋	えのき 人参 玉ねぎ 小松菜	淡口しょうゆ 塩、みりん 削り節、昆布
27 (火) 全国学校給食週間	牛乳 パン 大阪しおのコンソメスープ	牛乳 パン ベーコン	牛乳 パン マカロニ	人参 しろな 大根 玉ねぎ、生姜	鶏ガラ 塩、こしょう コンソメ 淡口しょうゆ
28 (水) 全国学校給食週間	さわらのカレー揚げ キャベツの塩昆布和え	さわら 片栗粉 小麦粉 米油	さわら キャベツ きゅうり、人参		塩、こしょう カレー粉
29 (木) 全国学校給食週間	牛乳 パン 泉州産オニオンスープ	牛乳 パン ベーコン	牛乳 米 じゃがいも 人参	デミグラスソース ウスターソース 濃口しょうゆ 塩、こしょう りんごピューレ	
30 (金) 全国学校給食週間	豆腐ハンバーグの梅ソースがけ プロッコリー	豆腐 鶏肉 豚肉	ナタデココ 黄桃缶 パイン缶	パン粉 砂糖、小麦粉 片栗粉	玉ねぎ 梅びしお レモン
	牛乳 ご飯 泉州産たけのこ入りみそ汁	牛乳 米 豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ	牛乳 米 たけのこ 白菜、人参 玉ねぎ 青ねぎ	牛乳 米 たけのこ 白菜、人参 玉ねぎ 青ねぎ	淡口しょうゆ 塩 濃口しょうゆ
	ココロコ豚の一口トンテキ キャベツ	豚肉	砂糖	にんにく	塩、こしょう、みりん ウスターソース 濃口しょうゆ
					キャベツ

岬町の学校給食では、1/26~30日まで大阪府の食材をテーマに地産地消を伝えます！！

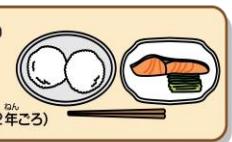


1/24~1/30は  
「全国学校給食週間」です

にほん がつ こう きゅう しょく  
日本の学校給食のあゆみ

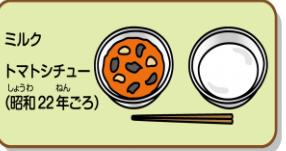
学校給食の始まり

明治 22 (1889) 年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大曾寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが各自を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正 12 (1923) 年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が國から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなっていました。



支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和 21 (1946) 年 12 月 24 日に LARA (アジア救援公認団体) から給食用物資の寄贈を受けて、翌 1 月に学校給食が再開されました。当初は 12 月 24 日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、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」とすることになりました。



パラエティー豊かな献立内容に

昭和 29 (1954) 年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンを中心でしたが、昭和 51 年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、パラエティーなど炊込みご飯などが登場し、献立内容が充実してきました。



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になってもじかんじん、かがい、けんこう、じゅうしつ、こどもたちが、自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるよう、学校給食は「教材」としての役割も担っています。



おむすびの日



たものたいせつ  
食べ物の大切さと、みんなで  
支え合う心を学ぶ日にしましょう。