

令和8年 1月

## 学校給食予定献立表

B班

津市中央学校給食センター

実施日 日曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		IUPAC-(kcal)	蛋白質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9 金	麦飯 牛乳 ぶりの照り焼き 雑煮 紅白なます	ぶり 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	白菜 だいこん	米 大麦 さとう でん粉 白玉団子	ごま	782	31.1
13 火	麦飯 牛乳 厚揚げとうずら卵の中華煮 拌三糸	豚肉 厚揚げ うずら卵	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 さとう でん粉 はるさめ	植物油 ごま油	758	28.6
14 水	減量わかめごはん 牛乳 あんかけ焼きそば 黒豆のシュガービーンズ	豚肉 黒豆	わかめ 牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜	米 大麦 中華めん さとう でん粉 グラニュー糖 砂糖	植物油 ごま油	793	28.5
15 木	黒糖パン 牛乳 しいらのパン粉焼き キャベツのアーリオオーリオ さつまいものポタージュ	しいら	牛乳	パセリ	キャベツ にんにく セロリー 玉ねぎ クリームコーン	黒糖パン パン粉 さつまいも 米粉	オリーブ油 植物油 バター	727	34.9
16 金	麦飯 牛乳 いかのレモン風味 小松菜とキャベツの磯香あえ すまし汁	いか 豆腐	牛乳 のり	小松菜 にんじん ねぎ	レモン果汁 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 大麦 でん粉 さとう	植物油	694	28.5
19 月	麦飯 牛乳 高野豆腐の煮物 チンゲン菜のおかかあえ かんぱちふりかけ	鶏肉 高野豆腐 かつお節削り かんぱち	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 糸こんにゃく もやし しょうが	米 大麦 じゃがいも さとう	ごま	716	31.9
20 火	麦飯 牛乳 鶏肉のごまからめ 豆乳春雨スープ 小松菜ともやしのナムル	鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ もやし	米 大麦 でん粉 さとう はるさめ	植物油 ごま ごま油	810	29.1
21 水	麦飯 牛乳 焼きししゃも 大根のみそ煮 ほうれん草とキャベツの辛子あえ	豚肉 合わせみそ 厚揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん ほうれん草	だいこん こんにゃく キャベツ	米 大麦 さとう	植物油	693	28.6
22 木	減量米粉入りパン 牛乳 小松菜とベーコンのトマトパスタ ツナサラダ ヨーグルト	ベーコン まぐろオイル漬	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト煮 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ	米粉入りパン さとう 小麦粉 スパゲッティ	植物油	781	30.3
23 金	麦飯 牛乳 ポークカレー なばなサラダ 福音漬	豚肉 まぐろオイル漬	牛乳	にんじん なばな	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ 福神漬	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油 ごま	788	24.1
26 月	中華風まぜごはん 牛乳 いかのかりん揚げ 豆腐とわかめのスープ	豚肉 いか 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ねぎ	干ししいたけ しょうが 玉ねぎ	米 大麦 でん粉	ごま油 ごま 植物油	697	32.2
27 火	麦飯 牛乳 鰯の一味焼き ほうれん草のごまあえ 甘酒入りうますぎ豚汁	さわら 合わせみそ 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう だいこん こんにゃく キャベツ	米 大麦 さとう	ごま	748	37.7
28 水	麦飯 牛乳 小いわしとにんじんのハンバーグ かわり粉ふきいも 五目汁	豚肉 油揚げ	牛乳 いわし	にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく ごぼう もやし つきこんにゃく	米 大麦 でん粉 じゃがいも	植物油	740	28.6
29 木	黒糖パン 牛乳 SOY POWER コロッケ#まめコロ (大豆と伊勢茶の焼きコロッケ) キャベツのオリーブオイルあえ 大根のスープ	大豆 ベーコン	牛乳	粉末緑茶 にんじん	玉ねぎ キャベツ だいこん コーン	黒糖パン じゃがいも でん粉 さとう パン粉	バター 植物油 オリーブ油	691	25.3
30 金	伊勢茶の炊き込みご飯 牛乳 かつおのから揚げ かきたま汁 昆布キャベツ	かつお 豆腐 鶏卵	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ 粉末緑茶	干ししいたけ つきこんにゃく しょうが 玉ねぎ キャベツ	米 大麦 さとう でん粉	植物油	741	35.9

## 1月24日～1月30日 全国学校給食週間

学校給食が始まった日を記念して設定され、全国の学校給食でさまざまな取り組みが行われています。津市中央学校給食センターでは、「津市の産物を使った学校給食献立コンクール」応募献立の中から、献立作成委員会において選出された5点を、1月の献立に取り入れます。

津市の産物を使った  
学校給食献立コンクール

今年度の応募数は、829品でした。  
3月の献立表に実施した写真を載せます。  
お楽しみに！

最優秀賞献立

★一身上田中学校 2年 加藤 巧望さん  
「中華風混ぜごはん」～1月26日～

優秀賞献立

※給食の材料費は保護者の皆様からの給食費で賄われていますので、ご協力お願いします。  
物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

## 大雪時の給食について

積雪により、調理配達が困難な場合、急遽給食を中止する場合があります。保護者の皆様には、ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようよろしくお願いします。



## 今月の旬の食材

菜花、大根、にんじん、ねぎ、白菜などの食材を取り入れました。



★豊里中学校 2年 井ノ口 万葉さん★ ★久居西中学校 1年 山本 有人さん★  
「SOY POWER コロッケ#まめコロ」～1月29日～ 「伊勢茶の炊き込みご飯」～1月30日～

特別賞献立

★橋南中学校 1年 今井 亮心さん★ ★西橋内中学校 1年 山田 侑奈さん★  
「甘酒入りうますぎ豚汁」～1月27日～ 「小いわしとにんじんのハンバーグ」～1月28日～