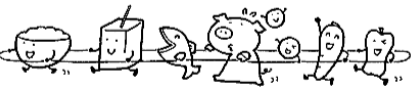


2026 年 1 月 中 学 校 給 食 献 立 予 定 表

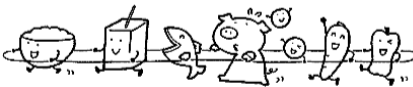


鈴鹿市教育委員会

日 曜	献立	材料名							栄養価		
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他			
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
<div>9</div> <div>(金)</div> <div></div>	ごはん・牛乳		牛乳			米			744	29.0	304
	さわらの照り焼き	さわら				さとう・でんぶん	油	塩・酒・こいくちしょうゆ・みりん			
	れんこんサラダ				れんこん・キャベツ・とうもろこし	さとう	ノンエッグマヨネーズ	こいくちしょうゆ			
	高野豆腐の煮しめ	とり肉・高野豆腐		にんじん・さやいんげん	だいこん・たけのこ・干しいたけ	こんにゃく・さとう	油	うすくちしょうゆ・みりん・酒・(削り節)			
<div>13</div> <div>(火)</div> <div></div>	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	733	24.6	498
	ちくわの天ぷら	ちくわ				小麦粉	油	塩			
	うの花炒り煮	おから・油揚げ		にんじん・ねぎ	干しいたけ	さとう	油	こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
	根菜のみそ汁	赤みそ・白みそ		にんじん	だいこん・ごぼう	さつまいも		(削り節)			
<div>14</div> <div>(水)</div> <div></div>	ごはん(減)・牛乳		牛乳			米			776	30.9	738
	きびなごのカレー揚げ		きびなご			でんぶん	油	こいくちしょうゆ・塩・酒・カレー粉			
	しらたきのきんぴら炒め			にんじん	ごぼう	こんにゃく・さとう	油・ごま	酒・こいくちしょうゆ			
	煮込みうどん	とり肉		にんじん・ねぎ	はくさい・しめじ	うどん		酒・こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
	ブロックチーズ		チーズ								
<div>15</div> <div>(木)</div> <div></div>	ごはん・牛乳		牛乳			米			752	28.1	407
	白菜のうま煮	とり肉・厚揚げ		にんじん	はくさい	さとう・でんぶん		こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
	和風粉ふきいも			ねぎ		じゃがいも	油	うすくちしょうゆ・こしょう			
	あずき入り蒸しパン	あずき	牛乳・脱脂粉乳			ホットケーキミックス					
<div>16</div> <div>(金)</div> <div></div>	ごはん・牛乳		牛乳			米			715	29.5	447
	みそおでん	とり肉・厚揚げ・ちくわ・赤みそ		にんじん	だいこん	こんにゃく・さとう		酒・こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
	卵の甘酢あんかけ	卵			たまねぎ	さとう・でんぶん	油	塩・酒・うすくちしょうゆ・酢・(削り節)			
	白菜の即席漬け				はくさい・しょうが	さとう		うすくちしょうゆ			
<div>19</div> <div>(月)</div> <div></div>	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			874	34.2	476
	ホワイトシチュー	とり肉	牛乳・脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	バター・油	こしょう・白ワイン・コンソメ・塩			
	フライビーンズ	大豆				でんぶん・さとう	油	うすくちしょうゆ			
	ほうれん草のソテー			ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし		油	こいくちしょうゆ・塩・こしょう			
<div>20</div> <div>(火)</div> <div></div>	ごはん・牛乳		牛乳			米			753	31.0	354
	さばの南部焼き	さば				さとう	油・ごま	こいくちしょうゆ・みりん・酒			
	チンゲン菜のからしあえ			チンゲンサイ	はくさい	さとう		こいくちしょうゆ・からし			
	沢煮椀	豚肉・油揚げ		にんじん・ねぎ	ごぼう・干しいたけ	じゃがいも・でんぶん		塩・うすくちしょうゆ・こしょう・(削り節)			
<div>21</div> <div>(水)</div> <div></div>	ごはん・牛乳		牛乳			米			775	27.1	399
	キムチ鍋	豚肉・厚揚げ・白みそ・赤みそ		にんじん・ねぎ	はくさい・えのきたけ・キムチ	こんにゃく・さとう	油	中華スープの素・こいくちしょうゆ			
	米粉入りチヂミ			にら・にんじん	たまねぎ	米粉・小麦粉・さとう	油	塩・こいくちしょうゆ・酢・トウバンジャン			
	ナムル			ほうれんそう	もやし	さとう	油・ごま	こいくちしょうゆ			
<div>22</div> <div>(木)</div> <div></div>	ごはん・牛乳		牛乳			米			771	27.6	310
	ドライカレー	豚肉・とり肉・大豆		にんじん	たまねぎ		油	カレー粉・トマトケチャップ・ウスターソース・こいくちしょうゆ・カレールウ・塩・こしょう			
	ポテトサラダ	ツナオイル漬け		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう			
	ぼんかん				ぼんかん						
<div>23</div> <div>(金)</div> <div></div>	ごはん・牛乳		牛乳			米			713	31.6	322
	さけの塩焼き	さけ					油	酒・塩			
	小松菜のおひたし			こまつな	もやし	さとう		こいくちしょうゆ			
	すいとん汁	油揚げ		にんじん・ねぎ	だいこん・はくさい	すいとん		こいくちしょうゆ・(削り節)			
<div> 全国学校給食週間(24日～30日)「食で巡ろう 三重の旅」 </div>											
<div>26</div> <div>(月)</div> <div></div>	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			785	33.5	469
	ホキのお茶フリッター	ホキ			緑茶	小麦粉・でんぶん	油	ベーキングパウダー・塩			
	じゃがいもの海苔あえ		のり		たまねぎ	じゃがいも	油	こいくちしょうゆ			
	鈴鹿野菜のミルクスープ	ベーコン	牛乳・脱脂粉乳	にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・だいこん	でんぶん	油	コンソメ・塩・こしょう			
<div>27</div> <div>(火)</div> <div></div>	ごはん・牛乳		牛乳			米			731	35.2	309
	鶏焼き肉	とり肉・赤みそ・白みそ			にんにく・しょうが	さとう	油	みりん・酒・こいくちしょうゆ			
	ゆでキャベツ				キャベツ			塩			
	かきたま汁	豆腐・卵		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	でんぶん		うすくちしょうゆ・(削り節)			
<div>28</div> <div>(水)</div> <div></div>	ごはん・牛乳		牛乳			米			812	30.4	358
	ぶりの唐揚げ	ぶり			しょうが	さとう・でんぶん	油	酒・こいくちしょうゆ・みりん・塩			
	ひじきの炒り煮	厚揚げ	ひじき	にんじん		さとう	油	こいくちしょうゆ・みりん			
	大根のそぼろ煮	とり肉		にんじん	だいこん・干しいたけ・しょうが	こんにゃく・さとう・でんぶん	油	酒・こいくちしょうゆ・(削り節)			



全国学校給食週間（24日～30日）「食で巡ろう 三重の旅」





日曜	献立	材料名						栄養価			
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
29 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			725	25.5	375
	豆腐田楽	豆腐・赤みそ			さとう		みりん・酒				
	キャベツの甘酢煮	ツナオイル漬け		キャベツ	さとう		酢・こいくちしょうゆ・塩				
	牛汁	牛肉	にんじん・ねぎ	たまねぎ・だいこん・ごぼう	こんにゃく	油	うすくちしょうゆ・酒・塩・(削り節)				
	ぶどうヨーグルト		ぶどうヨーグルト								
30 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			710	31.4	344
	とんてき	豚肉		にんにく	小麦粉・さとう	油	塩・こしょう・ウスターソース・トマトケチャップ・こいくちしょうゆ・みりん				
	なばなのごまあえ		なばな	はくさい	さとう	ごま	こいくちしょうゆ				
	僧兵汁	とり肉・豆腐・白みそ・赤みそ	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・れんこん・にんにく			中華スープの素				

※食材は都合により変更になることがあります。



1月の給食目標「『全国学校給食週間』で学ぼう」

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。
給食に興味を持ってもらえるよう、スペシャル献立を実施します。
今年のテーマは「食で巡ろう 三重の旅」です。
私たちの住む三重県の食文化を体験してみましょう！



1月24日から30日は「全国学校給食週間」です

学校給食は、明治22年に山形県の寺の境内にあった学校で、貧しい子どもたちに無償で昼食が提供されたことが始まりです。その後、学校給食は全国に普及しましたが、戦争で一時中断されました。戦後、子どもたちの栄養状態改善を目的に、アメリカから脱脂粉乳などの支援物資を受けて、昭和21年12月24日に学校給食が再開されました。これを記念して、12月24日は「学校給食感謝の日」と定められました。昭和26年からは学校の冬休みと重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」としています。

鈴鹿市では、学校給食への理解を深め、関心を高めてもらうため、毎年「全国学校給食週間」に合わせて特別献立を実施しています。
今年は三重県誕生150周年を記念して、テーマを「食で巡ろう 三重の旅」としました。南北に広く、海も山も有する三重県は、各地域の風土や気候、特産品をいかした郷土料理がたくさんあります。三重県の食文化を見て、食べて、新たな学びにつなげましょう。

食で巡ろう 三重の旅

出典:三重県ホームページ

1/26(月) 鈴鹿市

緑茶: 三重県はかぶせ茶の生産量が全国1位のお茶どころ。鈴鹿市と四日市市にまたがる地域でたくさん栽培されている。

海苔: 栄養豊富な鈴鹿の海ではおいしい海苔が育つ。

1/27(火) 中勢地域

鶏焼き肉: 松阪で地元の人々に親しまれてきた。卵を産まなくなった鶏を無駄にしないという心から生まれた料理。赤みそのタレが定番の味。

1/30(金) 北勢地域

とんてき: 高度経済成長期の四日市で生まれたスタミナ料理。たっぷりのにんにくと濃いめのソースが味の決め手。

なばな: 「三重なばな」は三重の伝統野菜のひとつ。

僧兵汁(鍋): 菰野町の郷土料理。酒粕を入れることもある。

1/28(水) 伊勢志摩地域・東紀州地域

ぶり: 三重県でたくさん獲れる魚の一つ。東紀州・熊野灘沿岸では3月～5月頃に水揚げされ、「桜ぶり」と呼ばれる。養殖も行われている。

ひじき: 伊勢志摩地域は古くからひじきの産地として知られる。

1/29(木) 伊賀地域

豆腐田楽: 昔、海の幸が手に入りにくかった伊賀では、大豆が貴重なたんぱく源だった。米麴と大豆麴の二種類の麴を使ったみそも特徴的。

牛汁: 肉屋のまかない料理が発祥で、名張の新名物になった。

ぶどう: 名張ではぶどうの栽培が盛ん。

◆◇ 給食で地産地消 ◆◇

1月の鈴鹿市産や三重県産使用予定の食材を紹介します。

鈴鹿市産使用予定の食材

- 米(コシヒカリ)
- うどん
- 大豆
- 豆腐
- さつまいも
- じゃがいも
- キャベツ
- なばな
- 十ししいたけ
- 赤みそ
- 豚ひき肉
- 卵
- 油揚げ
- おから
- にんじん
- 大根
- 白菜
- ねぎ
- のり

三重県産使用予定の食材

- 牛乳
- 豚肉
- 豆乳
- 緑茶
- バター
- たけのこ
- ほんかん

鈴鹿市産食材(ごはん以外)を使用する日に地産地消マークをつけています。

1月の旬の食材

- 白菜
- キャベツ
- 大根
- ねぎ
- にんじん
- ほうれん草
- ごぼう
- なばな
- れんこん
- ぽんかん
- など

牛汁

＜材料／4人分＞

- 牛こま切肉 20g
- 玉ねぎ 140g
- 大根 120g
- にんじん 80g
- ごぼう 20g
- ねぎ 20g
- つきこんにゃく 60g
- しょうゆ 24g
- 酒 4g
- 塩 少々
- サラダ油 少々
- かつおだし 440ml

＜作り方＞

- 玉ねぎをうす切り、大根、にんじんをいちょう切り、ごぼうをささがき、ねぎを小口切りにする。
- ごぼう、つきこんにゃくを下茹でする。
- 鍋にサラダ油を熱し、牛肉を加えて炒め、火が通ったら取り出す。
- だしを煮立たせ、にんじん、大根、玉ねぎ、ごぼう、こんにゃくと酒、しょうゆ、塩を加えて煮る。野菜が煮えたら、牛肉を戻し入れる。
- ねぎを加えて一煮立ちする。