

# 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				
		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	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
9 (金) 	ごはん・牛乳		牛乳			米				
	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	ソース	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	たいこん・たけのこ・干しいし	こんにゃく・さとう	油	うすくちしょうゆ・みりん・酒・(削り節)		
13 (火) 	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素		
	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	干しいし	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	たいこん・ごぼう	さつまいも		(削り節)		
14 (水) 	ごはん(減)・牛乳		牛乳			米				
	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)		
15 (木) 	ごはん・牛乳		牛乳			米				
	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				
16 (金) 	ごはん・牛乳		牛乳			米				
	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		
19 (月) 	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	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		
20 (火) 	ごはん・牛乳		牛乳			米				
	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・干しいし	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)		
21 (水) 	ごはん・牛乳		牛乳			米				
	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・きむち	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		
22 (木) 	ごはん・牛乳		牛乳			米				
	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	ソース	塩・こしょう		
	ぽんかん				ぽんかん					
23 (金) 	ごはん・牛乳		牛乳			米				
	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)		
<b>全国学校給食週間(24日~30日) 「食べて巡ろう 三重の旅」</b>										
26 (月) 	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	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		
27 (火) 	ごはん・牛乳		牛乳			米				
	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	でんぶん		うすくちしょうゆ・(削り節)		
28 (水) 	ごはん・牛乳		牛乳			米				
	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・干しいし	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)		

# 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							
		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							
	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		725			
	牛汁	牛肉	にんじん・ねぎ	たまねぎ・たいこん・ごぼう	こんにゃく	油		うすくちしょうゆ・酒・塩・(削り節)	25.5	375			
30 (金)	ぶどうヨーグルト		ぶどうヨーグルト										
	ごはん・牛乳		牛乳			米							
	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		710			
	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	31.4	344			
	僧兵汁	とり肉・豆腐・白み そ・赤みそ	にんじん・ねぎ	たいこん・ごぼう・れんこん・ こんにゃく				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**

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。

じゃがいもの海苔あえ

材料/4人分

じゃがいも	240g
玉ねぎ	40g
サラダ油	8g
しょうゆ	8g
刻みのり	1g

作り方

- じゃがいもを1.5cm程度の角切り、玉ねぎをうす切りにする。
- じゃがいもをゆでる。
- 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。
- じゃがいもを加えて水分を飛ばし、しょうゆ、刻みのりをまぶす。

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。

1/28(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。

1/30(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。

1/29(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。米麹と大豆麹の二種類の麹を使つたみそも特徴的。  
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
- なしのいと
- 赤みそ

**三重県産使用予定の食材**

- 豚ひき肉
- 卵
- 油揚げ
- おから
- にんじん
- 大根
- 白菜
- ねぎ
- のり

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。

**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
つきこんにやく	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、つきこんにやくを下茹でする。
- 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、こんにやくと酒、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。