



令和8年

1月

献立表



高浜市教育委員会
高浜中学校献立

今月の目標

<給食の時間>給食について知ろう

<食育>地場産物や郷土の料理を知ろう

日曜	献立名	《赤》 主に体をつくる もとなる食品		《緑》 主に体の調子を 整えるもとなる食品		《黄》 主にエネルギーの もとなる食品		エネルギー 量 kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜 ビタミン・無機質	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖 炭水化物	油脂・種実 脂質	
「鏡開き献立」 ”もち菜” の入ったお雑煮を実施します								
9	金	ごはん 牛乳 とり肉とれんこんの あまがらめ 紅白なます お雑煮	牛乳			米 れんこん だいこん はくさい	砂糖 でんぶん ごま油 もち でんぶん	777
13	火	黒ロールパン 牛乳 チキンナゲット りんごのフレンチサラダ 冬野菜の クリームシチュー	牛乳			パン にんにく りんご キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ	小麦粉 パン粉 油 ラード フレンチドレッシング じゃがいも クリームポタージュ バター	778
14	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春巻き もやしとほうれんそうのナムル	牛乳			米 たまねぎ しろねぎ たけのこ にんにく しょうが キャベツ もやし エリンギ ほうれんそう もやし しょうが	砂糖 でんぶん ごま油 油 ごま油 砂糖 小麦粉	862
15	木	中華めん 牛乳 しょうゆ豚骨 ラーメンスープ 肉まん オイスターソースいため 乾燥小魚	牛乳			中華めん にんにく ねぎ もやし キャベツ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが チンゲンサイ にんにく たまねぎ にんにく	小麦粉 砂糖 パン粉 でんぶん ごま油 ラード ごま油 ごま油	701
「まごわやさしい献立」まめ、ごま（種実）、わかめ（海そう）、野菜、さかな、しいたけ（きのこ）、いもを使用した献立です								
16	金	ごはん 牛乳 きびなごのかりかりフライ 野菜とツナのピリからいため すいとん	牛乳			米 しょうが チンゲンサイ にんにく みずな	じゃがいも 玄米粉 で んぶん 米粉 砂糖 ごま油 ごま すいとん さといも	746
19	月	ごはん 牛乳 ぶりの三河みりん焼き 肉じゃがの 白しょうゆ仕立て かぶとこまつなのサラダ	牛乳			米 しょうが たまねぎ こんにやく えだまめ こまつな にんにく かぶ キャベツ	砂糖 でんぶん じゃがいも 砂糖 マヨドレッシング	772
20	火	金芽玄米ごはん 牛乳 ぶた肉ビビンバ丼の具 揚げぎょうざ はるさめ中華スープ 焼きプリンタルト	牛乳			米 金芽玄米 チンゲンサイ にんにく もやし ぜんまい にんにく キャベツ たまねぎ しょうが たまねぎ えのきたけ しろねぎ	砂糖 ごま油 小麦粉 砂糖 油 はるさめ 焼きプリンタルト	857
21	水	ごはん 牛乳 キャベツミンチカツ かしわのひきずり ひじきとじゃがいもの ごまサラダ	牛乳			米 キャベツ たまねぎ しょうが はくさい えのきたけ しろねぎ こんにやく キャベツ きゅうり	パン粉 でんぶん 砂糖 油 砂糖 じゃがいも ごま 和風クリーミード レッシング	785
22	木	サンドイッチロールパン 牛乳 ウインナーのケチャップ煮 キャベツソテー はくさいとベーコンのスープ ヨーグルト	牛乳			パン 砂糖 にんにく キャベツ チンゲンサイ はくさい たまねぎ もやし	砂糖 でんぶん	729
23	金	麦ごはん 牛乳 チキンと冬野菜の カレーシチュー コールスローハムサラダ 手作りりんご おから蒸しパン	牛乳			米 大麦 たまねぎ れんこん カリフラワー にんにく キャベツ とうもろこし りんご	カレールウ 砂糖 コールスロードレッシング 小麦粉 砂糖 豆乳バター	787

日曜	献立名	《赤》 主に体をつくる もとになる食品		《緑》 主に体の調子を 整えるもとになる食品		《黄》 主にエネルギーの もとになる食品		エネルギー量 kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん いも・砂糖 炭水化物	油脂・種実 脂質		
26 月	「全国学校給食週間」 学校給食の意義や役割について理解し、学校給食への関心を深める週間です								740
	ごはん 牛乳		牛乳			米			
	けいちゃん焼き	とり肉 赤みそ 白みそ		にら にんじん	キャベツ にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油		
	野菜たっぷり塩ちゃんこ	豆腐 とり肉		チンゲンサイ にんじん	はくさい えのきたけ にんにく	じゃがいも			
27 火	「全国学校給食週間」 学校給食の意義や役割について理解し、学校給食への関心を深める週間です								762
	西尾まっちゃういろいろ			まっちゃ		小麦粉 米粉 砂糖			
	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン			
	ポテトとウインナーの バジルソテー	ウインナー		バジル	にんにく	じゃがいも	オリーブオイル		
28 水	『高浜のとりめしを味わう学校給食の日』 高浜市の郷土料理「とりめし」を実施します。								723
	キャロットポタージュ	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ	ペシャメルソース	バター		
	フルーツジュレ				もも バインアップル あまなつみかん	アセロラジュレ			
	とりめし 牛乳	とり肉 油あげ	牛乳			米 砂糖			
29 木	『高浜のとりめしを味わう学校給食の日』 高浜市の郷土料理「とりめし」を実施します。								711
	にぎすフライ	にぎす				パン粉 小麦粉	油		
	切干し大根のさっぱり和え	ハム			切干し大根 キャベツ とうもろこし レモンかじゅう	砂糖	ごま油		
	冬野菜のすまし汁	豆腐 かまぼこ		こまつな にんじん	はくさい だいこん しろねぎ	でんぷん			
30 金	『高浜のとりめしを味わう学校給食の日』 高浜市の郷土料理「とりめし」を実施します。								808
	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん			
	五目焼きそば	かまぼこ 油あげ		にんじん ねぎ	はくさい しめじ しいたけ				
	手作りとり天	とり肉			にんにく	小麦粉	油		
30 金	『高浜のとりめしを味わう学校給食の日』 高浜市の郷土料理「とりめし」を実施します。								808
	れんこんともやしの おかかいため	かつおぶし		にんじん	れんこん もやし しょうが	砂糖	ごま油		
	ごはん 牛乳		牛乳			米			
	五目厚焼きたまご	たまご とり肉		ほうれんそう にんじん	しいたけ たけのこ	砂糖 でんぷん	油		
30 金	『高浜のとりめしを味わう学校給食の日』 高浜市の郷土料理「とりめし」を実施します。								808
	煮みそ	とり肉 なま揚げ 大豆 赤みそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにやく しろねぎ しょうが	さといも 砂糖			
はくさいの和風マヨ和え				ほうれんそう	はくさい だいこん とうもろこし	砂糖	ごま マヨドレッシング		

お知らせ

1月24日から30日は 全国学校給食週間

学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深め、関心を高める1週間です。

一番初めの献立は、おにぎり・塩さけ・菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな献立で、子供たちの健康や成長を支えています。また、地域の食文化などを学ぶことができます。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

明治22年

おにぎり・塩さけ・
菜の漬物

昭和22年

ミルク(脱脂粉乳)・
トマトシチュー

昭和25年

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

昭和40年

ソフトめんのカレーあん
かけ・牛乳・甘酢あん・
果物(黄桃)・チーズ

昭和52年

カレーライス・牛乳・塩もみ・
果物(バナナ)・スープ

※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ブリカを参考にしています。

いま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？

地場産物や郷土の料理を知ろう

地元産の食材や郷土料理を味わう一週間

26日(月) 『にしおまっちゃういろいろ』

まろやかな味わいと薫り高いきれいなうぐいす色が特徴の西尾の抹茶を使ったいろいろです。

27日(火) 『キャロットポタージュ』

鮮やかな色と、きれいな形、食べやすいあまみの特徴のへきなん美人を使ったポタージュです。

28日(水) 『とりめし』

卵を産まなくなったにわたりの肉と、とりの脂を使って作る、高浜市の郷土料理です。

29日(木) 『きしめん』

昔、刈谷で作られていた「芋川うどん」という平らなうどんが次第に「きしめん」と呼ばれるようになりました。

30日(金) 『にみそ』

煮みそは、さまざまな具材を赤みそでじっくり煮込んだ愛知県の家庭料理です。

給食回数15回

☆都合により、献立・食材等が変わることがあります。

学校給食のはじまり

明治22年 山梨県
明治25年 山梨県
明治28年 山梨県
明治30年 山梨県
明治32年 山梨県
明治34年 山梨県
明治36年 山梨県
明治38年 山梨県
明治40年 山梨県
明治42年 山梨県
明治44年 山梨県
明治46年 山梨県
明治48年 山梨県
明治50年 山梨県
明治52年 山梨県
明治54年 山梨県
明治56年 山梨県
明治58年 山梨県
明治60年 山梨県
明治62年 山梨県
明治64年 山梨県
明治66年 山梨県
明治68年 山梨県
明治70年 山梨県
明治72年 山梨県
明治74年 山梨県
明治76年 山梨県
明治78年 山梨県
明治80年 山梨県
明治82年 山梨県
明治84年 山梨県
明治86年 山梨県
明治88年 山梨県
明治90年 山梨県
明治92年 山梨県
明治94年 山梨県
明治96年 山梨県
明治98年 山梨県
明治100年 山梨県