1月の学校給食献立予定表

2026年 1月　　秩父第一中学校共同調理場

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	ひと口メモ
9	金	かてめし	○	お雑煮 つくねの和風あん② 果物（みかん）	皆さんはお正月にどんな料理を食べましたか？日本では昔からお正月にはお雑煮やおせち料理が食べられており、日本に伝わる食文化の一つです。お雑煮は１年間無事に過ごせるように願いながら食べます。作り方や中に入れるお持ち、具材、味つけは地域によって様々です。３学期も皆さんが元気に過ごせるよに願いながら作ったお雑煮、ぜひ残さず食べてくれたらうれしいです。
13	火	わかめごはん	○	厚揚げの炒菜 彩の国豚まんじゅう② チョレギサラダ	今日は人気のわかめご飯です。パンセンターの方々が、丁寧にご飯を炊いてくださるおかげで、おいしいわかめご飯が届きます。感謝をしながらいただきましょう。
14	水	地粉うどん 五目うどん	○	竹輪の磯辺揚げ ささみと大根のサラダ	ちくわの磯辺揚げは、焼きちくわにあおのりが入った衣を着けて、揚げたものです。あおのりが、磯の香りを感じさせてくれるため、『磯辺揚げ』という名が付いたそうです。
15	木	白飯	○	豚汁 白身魚の甘酢あんかけ ほうれん草とひじきのサラダ	甘酢あんは、ケチャップを入れて食べやすい味付けにしました。タラの唐揚げに甘酢あんがたっぷりからみ、ごはんがすすむメニューです。魚料理のバリエーションを増やしていきたいので、好きな魚メニューがあったら、ぜひ栄養士に教えてください。
16	金	白飯 ポークカレー	○	秩父こんにゃくサラダ チーズ	給食の人気メニューであるカレーは、終戦後に広まりました。日本の友好国だったインドから、大量のスパイスの提供を受けたのがきっかけだといわれています。脱脂粉乳が多く入っていたため、「カレーシチュー」とよばれ、ごはんではなく、コッペパンとの組み合わせだったそうです。
19	月	フラワーロール **学力アップ応援献立**	○	コーンポタージュ 鶏肉のハニーマスタード焼き グリーンサラダ （フッキャロドレッシング）	今日の鶏肉の味付けには、粒マスタードを使っています。カラシには、洋カラシと和カラシの２種類があり、和カラシにはカラシ菜の種子、洋カラシには黒と白のカラシの種子が使われます。粒マスタードは、白カラシの種子をあらびきにしてﾍﾟｰｽﾄにしたもので、辛さは控えめなのが特徴です。
20	火	白飯 	○	けんちん汁 ぶりの照り焼き かぼちゃサラダ	今日は「学力アップ応援献立」です。ぶりなどの青魚などに含まれる脂には、「DHA」や「EPA」という栄養素が含まれています。そして、ぶりは青魚の中でも栄養価はトップクラスです。DHAには、記憶能力や学習能力がアップする効果があるといわれています。また、よく噛んで食べることで、脳を活性化して学習効果を高めてくれるそうです。
21	水	中華めん 麻婆ラーメン	○	春巻き 棒々鶏サラダ	今日の麻婆ラーメンは、体に嬉しいスタミナメニューです。ひき肉や豆腐のたんぱく質は体を作り、豆腐のイソフラボンは骨や血管を元気にします。また、辛み成分のカプサイシンは体を温める働きがあります。麻婆ラーメンを食べて、午後も元気に過ごしましょう。
22	木	白飯	○	華風スープ ガパオ風炒め にんじん焼売②	ガパオ炒めはひき肉と野菜を炒めたタイ料理です。タイでは、「ナンプラー」というしょうゆのような調味料やガパオというスイートバジルに似たハーブを使って味付けします。給食ではナンプラーは使わずに味つけをしています。どんな具材が入っているのか探しながら、ごはんと一緒に食べてみてください。
23	金	白飯 **昔の給食**	○	肉じゃがのトマト煮 白身魚フリッター② 冬野菜のごまマヨあえ	今日の肉じゃがは洋風のトマト煮込みです。洋風だしと赤ワインでコクがでて深い味わいになっています。ほどよいトマトの酸味で、食欲がわいてくるメニューです。今日はサラダにも、野菜をふんだんに使っています。冬野菜のおいしさと栄養もしっかりいただきましょう。
26	月	コッペパン いちごジャム **秩父献立**	○	カレーシチュー コロッケ キャベツサラダ	１月２４日～３０日は、全国学校給食週間です。今日は昭和３０年ごろの「昔の給食」を再現しました。戦時中、食糧難により中断されていた給食ですが、戦後も食糧難は続いていたため給食は再開できず、栄養不足の子どもが多くいました。昔のパンはぼそぼそでかたく、おかずの具材も少なかったそうですが、食べ物があること、食べられることがとても有難かったそうです。私たちも食べ物の有難さを忘れないようにしたいですね。
27	火	白飯 	○	しゃくし菜のスタミナスープ 鶏肉のカボス南蛮漬け えごまナムル	今日は秩父地域の特産品を使った秩父献立です。鶏肉のカボス南蛮漬けは、小鹿野町の特産品ゴールデンカボスの果汁を使用しました。柔らかな酸味が特徴で違った風味を味わえます。カボスの爽やかな香りと甘みでリフレッシュして午後も頑張りましょう。今日はほかにも秩父の伝統食材であるしゃくし菜やえごまを使用し秩父の魅力とおいしさを詰め込んだメニューです。郷土の食材をおいしく調理してくれた調理員さんや生産者の方に感謝していただきましょう。
28	水	食パン（２枚） **お楽しみ給食**　パンにはさむ	○	白菜と春雨のスープ ハムカツ（ﾊﾟｯｸｿｰｽ） フルーツクリーム	今日のフルーツクリームは、みかん、パイン、ももの入ったクリームあえです。ハムカツサンドまたは、フルーツクリームサンドにして食べてください。皆さんは、フルーツサンドの発祥地はどこか知っていますか？実は、日本発祥だと言われています。大正時代には誕生していたと言われていて、１００年以上の歴史があります。
29	木	ジャンバラヤ **世界の料理（アメリカ）**	○	ロングライススープ ハンバーグバーベキューソース 元気ヨーグルト	今日は「アメリカ献立」です。ジャンバラヤはアメリカのルイジアナ州の郷土料理です。スペイン料理の「パエリア」をもとにして、作られたそうです。ロングライススープはやさしい味のホッとするハワイの定番料理です。「ロングライス」とはハワイの言葉で「春雨」のことをいいます。世界の食文化を感じながらいただきましょう。
30	金	白飯 **郷土料理（西日本）**	○	わかめの味噌汁 デミかつ（岡山） 鳴門煮（徳島）	今日は「西日本の郷土給食」です。「デミかつ」は岡山県発祥で、岡山県の老舗料理店の店主が、東京で食べたデミグラスソースの味に感動して、自分のお店でも活用できないか考え、誕生したそうです。「鳴門煮」は徳島県の郷土料理で、世界三大潮流の一つ「鳴門海峡」にある「鳴門の渦潮」に見立てた竹輪が入っています。

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。
◆給食に関係する行事・給食終了日などについては、各学校のおたよりで、確認してください。
◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。

19日は食育の日

全国学校給食週間にちなみ、２６日から３０日までの間、「テーマ献立」を実施します。お楽しみに！

１月２４日～３０日は全国学校給食週間！



学校給食は明治２２年、山形県鶴岡町（現在は鶴岡市）にある小学校で始まりました。
「全国学校給食月間」は、学校給食の意義や役割について理解と関心を高める週間です。学校給食について、考えながら、より一層楽しくおいしく味わっていただきましょう。

１/２６(月)は「昔の給食」です。

昭和３０年ごろの給食をイメージしています。
戦時中、食糧難により中断されていた給食ですが、戦後も食糧難は続いていたため給食は再開できず、栄養不足の子どもが多くいました。昔のパンは、ぼそぼそでしていてかたく、おかずの具材も少なかったそうですが、食べ物があること、食べられることがとても有難かったそうです。
私たちも食べ物の有難さを忘れないようにしたいですね。