



1月予定献立表

令和8年 1月
江戸川区立小岩第一中学校
校長 青山 昭広
栄養士 外山 めぐみ

日	曜日	当番人数	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	熱量kcal たんぱく質 食塩相当量	盛りつけ方
1	木				元日		
8	木				始業式		
9	金	3	チキンのドライカレー	○	ポテトのハニーサラダ マカロニ入りクリームスープ	815 29.9 2.8	皿・ 大椀・ 小椀・ ピラフ スープ サラダ
12	月				成人の日		
13	火	4	小松菜ごはん	○	ほっけの塩焼き こんにゃくと野菜の炒め物 白玉しるこ	743 31.4 2.3	皿・ 大椀・ 小椀・ 魚・炒物 ごはん デザート
14	水	4	鮭とたまごの チャーハン	○	レバーのごま中華揚げ ワンタン入り中華スープ みかん入り牛乳寒天	770 33.1 2.7	皿・ 大椀・ 小椀・ 炒飯・揚物 スープ デザート
15	木	4	麦入りご飯	○	豆腐のまさご揚げ わかめの酢しょうゆ和え 豚と大根のみぞ汁	722 31.7 2.7	皿・ 大椀・ 小椀・ 揚物・和物 ご飯 汁物
16	金	4	こまつな トースト	世界の料理 モナコ	ストカフィ(タラのトマト煮) マルムラードサラダ(マーレード サラダ) バナナ	714 31.1 2.8	皿・ 大椀・ 小椀・ パン スープ サラダ
19	月	5	五穀ごはん	○	ぶりのつけ焼き 豚肉とれんこんのきんぴら 豆腐と白菜のみぞ汁 ぽんかん	766 35.6 2.3	皿・ 大椀・ 小椀・ 焼物・炒物 ご飯 汁物
20	火	4	もぶり	郷土料理 広島県	厚焼きたまご 大平 もやしのお浸し	733 34.1 2.9	皿・ 大椀・ 小椀・ 焼物・和物 ご飯 汁物
21	水	4	えびとあさりの クリームライス	○	ひよこ豆のサラダ フルーツポンチ	826 27.7 1.7	皿・ 大椀・ 小椀・ ライス デザート サラダ
22	木	5	麦入りご飯	○	揚げ豆腐のひき肉あん ごぼうとハムのマヨ和え みぞれ汁 みかん	814 28.8 2.6	皿・ 大椀・ 小椀・ 揚物・和物 ご飯 汁物
23	金	4	鶏の竜田揚げサンド	○	ポテトのににく炒め わかめのごまドレッシングサラダ パスタ入りたまごスープ	760 38.0 2.7	皿・ 大椀・ 小椀・ パン・炒物 スープ サラダ
26	月	5	ごはん しぐれ煮	○	ししゃもフライ 白菜と小松菜のお浸し すりごまのみぞ汁	785 31.5 2.3	皿・ 大椀・ 小椀・ 揚物・和物 ご飯・しぐれ煮 汁物
27	火	5	わかめごはん	○	鮭の塩焼き 筑前煮 すいとん入り具たくさん栄養味噌汁 りんご	773 34.8 2.9	皿・ 大椀・ 小椀・ 焼物・煮物・果物 ご飯 汁物
28	水	4	いちごジャムコッペ	○	鯨のケチャップ和え 千切りキャベツのサラダ 野菜スープ	769 34.3 2.9	皿・ 大椀・ 小椀・ パン・揚物 スープ サラダ
29	木	5	高野豆腐と 野菜のうどん	○	つくね焼き 茎わかめの和え物 みかん	750 34.0 2.9	皿・ 大椀・ 小椀・ めん・焼物 めんつゆ 和物
30	金	5	麦入りご飯	○	ハ宝菜 スラータン 担々麺(大根中華サラダ) オレンジ	753 29.4 2.8	皿・ 大椀・ 小椀・ ご飯・炒物 スープ サラダ

献立は都合により変更することがあります。

平均 E: 766kcal P32.4g 塩2.6g



学校給食は、明治22年に山形県の小学校で提供された昼食が始まりと言われています。その後、都市部を中心に学校給食が広まり、戦後の厳しい食糧事情を乗り越え、全国各地へと広がってきました。

1月24日から1月30日までは「全国学校給食週間」と定められており、学校給食の意義や役割について多くの人に知ってもらい、これからの中学校給食について考えてもらうことを目的としています。