



# 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・・・ピラフ 大碗・・・スープ 小碗・・・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・・・魚・炒物 大碗・・・ごはん 小碗・・・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・・・炒飯・揚げ物 大碗・・・スープ 小碗・・・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 豚と大根のみそ汁	722 31.7 2.7	皿・・・揚げ物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
16	金	4	こまつな トースト		世界的料理 モナコ ストカフィ(タラのトマト煮) マルムラードサラダ(マールード サラダ)    パナナ	714 31.1 2.8	皿・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・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 豆腐と白菜のみそ汁    ぼんかん	766 35.6 2.3	皿・・・焼物・炒物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
20	火	4	もぶり	○	郷土料理 広島県 厚焼きたまご    もやしのお浸し 大平	733 34.1 2.9	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・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・・・ライス 大碗・・・デザート 小碗・・・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・・・揚げ物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
23	金	4	鶏の竜田揚げサンド	○	ポテトのにんにく炒め 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・・・パン・炒物 大碗・・・スープ 小碗・・・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 すりごまのみそ汁	785 31.5 2.3	皿・・・揚げ物・和物 大碗・・・ごはん・しぐれ煮 小碗・・・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・・・焼物・煮物・果物 大碗・・・ごはん 小碗・・・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・・・パン・揚げ物 大碗・・・スープ 小碗・・・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・・・めん・焼物 大碗・・・めんつゆ 小碗・・・和物
30	金	5	麦入りご飯	○	八宝菜    拌蘿蔔糸(大根中華サラダ) スーラータン    オレンジ	753 29.4 2.8	皿・・・ごはん・炒物 大碗・・・スープ 小碗・・・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

1月24日～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いきました。  
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。