

中 学 校		令和8年 (2026年)		1月の給食		小郡市立学校給食センター				
【給食指導】給食に携わる人に感謝しよう		【食に関する指導】日本の伝統的な食文化について知ろう								
【指導内容】（給食指導）・給食の歴史、意義・感謝して食べる・給食に関わる人の仕事（食に関する指導）・行事食について・郷土料理について										
【身につけさせたい資質・能力】		（給食指導）・給食の歴史や作る過程を知り、給食に関わる人々や自然の恵み、生きていた命に感謝して食べることができる。・食をめぐる様々な仕事の内容や働く人の思いを知り、自分の生活につなげて考えることができる。								
（食に関する指導）・日本や諸外国の伝統的な食文化について理解し、互いの価値を尊重することができる。・日本の伝統的な食文化の特徴や良さについて説明することができる。										
日付 曜日	献 立 名	牛 乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質 (g)	
			1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類 砂糖	6群 主に脂質 油脂	脂質 エネルギー 比 (%)	
9 (金)	麦ごはん マーボー豆腐 ばんさんすう	☆	豚肉 鶏肉 豆腐 赤出しみそ ロースハム 錦糸卵 大豆	牛乳	人参 葱	玉葱 生姜 椎茸 筍 にんにく キャベツ	精白米 麦 でん粉 春雨 砂糖	なたね油 ごま油 ごま	759 kcal 27.9 g 24.9 %	
13 (火)	減量コッペパン ペンのミートソース 大根とハムのサラダ フルーツカクテル	☆	豚肉 鶏肉 大豆 ロースハム	牛乳	人参 パセリ	玉葱 グリンピース しめじ にんにく 大根 レモン果汁 バイン缶 みかん缶 黄桃缶	減量コッペパン ペンネ カクテルゼリー	なたね油	773 kcal 30.0 g 25.7 %	
14 (水)	白ごはん ぶりのガーリックソース 五目豆 白玉雑煮	☆	ぶり 豚肉 大豆 天ぷら 鶏肉 すもめ	牛乳 昆布	人参 かつお菜	こんにゃく 枝豆 れんこん ごぼう 白菜 椎茸	精白米 砂糖 白玉餅 でん粉	バター なたね油	846 kcal 31.3 g 28.5 %	
15 (木)	食パン 黒豆きなこクリーム 冬野菜のクリーム煮 アーモンドサラダ	☆	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 ブロッコリー	玉葱 白菜 大根 キャベツ きゅうり コーン	食パン マカロニ じゃが芋 砂糖	黒豆きなこクリーム なたね油 アーモンド	760 kcal 28.9 g 35.6 %	
16 (金)	白ごはん 肉じゃが 香り和我え 1食ミニフィッシュ	☆	豚肉	牛乳 焼のり 1食ミニフィッシュ	人参 ほうれん草	こんにゃく 玉葱 枝豆 もやし	精白米 じゃが芋 砂糖	なたね油	708 kcal 25.4 g 17.7 %	
19 (月)	麦ごはん 厚焼き卵 大根と若布の酢の物 水炊き	☆	厚焼き卵 鶏肉 鶏肉だんご 豆腐	牛乳 若布 しらす干し	人参 深葱	キャベツ 大根 白菜 深葱 しめじ	精白米 麦 砂糖	ごま	765 kcal 28.3 g 31.8 %	
20 (火)	ワンローフパン マーマレード 白身魚フライ ごぼうのガーリックソテー チンゲン菜のミルクスープ	☆	ホキ ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 チンゲン菜	ごぼう キャベツ にんにく 玉葱 コーン	ワンローフパン マーマレード パン粉 小麦粉	なたね油	793 kcal 28.9 g 32.1 %	
21 (水)	白ごはん 大根と里芋の煮物 卵入り茎わかめの酢の物 納豆	☆	豚肉 厚揚げ ちくわ 錦糸卵 納豆	牛乳 茎若布	人参	生姜 大根 こんにゃく もやし	精白米 里芋 砂糖 春雨	なたね油 ごま ごま油	750 kcal 27.5 g 22.6 %	
22 (木)	ねじりパン ミートボールのトマト煮 ブロッコリーとパインのサラダ	☆	ミートボール うずらの卵 ロースハム	牛乳 チーズ	人参 トマト缶 ブロッコリー	玉葱 枝豆 キャベツ バイン缶	ねじりパン じゃが芋	なたね油 エック*ケアマネーズ*	850 kcal 33.2 g 39.8 %	
23 (金)	白ごはん 焼きのり 鮭塩焼 小松菜のお浸し だんご汁	☆	秋鮭 豚肉 かつお節 あわせみそ	牛乳 焼のり	人参 小松菜 葱	もやし ごぼう 白菜 生姜	精白米 砂糖 里芋 すいとん		679 kcal 28.6 g 16.4 %	
26 (月)	わかめごはん きびなごカリカリフライ じゃが芋の金平 ヨーグルト	☆	鶏肉 天ぷら	味わかめ 牛乳 きびなご ヨーグルト	人参	コーン 枝豆 生姜	α化米 じゃが芋 砂糖 でん粉	なたね油 ごま ごま油	710 kcal 27.7 g 27.6 %	
27 (火)	ワンローフパン あまおういちごジャム プレーンオムレツ ツナポテトサラダ ミネストローネ	☆	プレーンオムレツ ツナ 鶏肉 大豆	牛乳	人参 トマト缶 パセリ	きゅうり レモン果汁 白菜 玉葱 えのきたけ	ワンローフパン あまおういちごジャム じゃが芋	エック*ケアマネーズ* なたね油	737 kcal 27.6 g 36.3 %	
28 (水)	白ごはん いわしのみぞれ煮 ひじきの炒め煮 ちっこ小郡豆乳みそスープ	☆	いわし 天ぷら 大豆 厚揚げ ベーコン 豆乳 米みそ	牛乳 芽ひじき	人参 小松菜	こんにゃく 枝豆 しめじ 大根	精白米 砂糖 さつま芋	なたね油	784 kcal 27.0 g 26.9 %	
29 (木)	黒糖コッペパン みそキムチうどん アーモンド入り豆腐サラダ 黄桃缶	☆	豚肉 豆腐 あわせみそ とりささみ	牛乳	人参 葱	玉葱 えのきたけ キムチ キャベツ きゅうり レモン果汁 黄桃缶	黒糖コッペパン うどん 砂糖	アーモンド	689 kcal 27.1 g 25.6 %	
30 (金)	麦ごはん 根菜カレー ツナサラダ	☆	鶏肉 豆乳 ツナ	牛乳	人参	玉葱 ごぼう れんこん にんにく レモン果汁 りんごピューレ キャベツ もやし	精白米 麦 里芋 蜂蜜	なたね油	679 kcal 21.6 g 19.6 %	

※地産産物（小郡市三井郡とれる食材）を太字で示しています。給食で使用する予定です。  
※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。  
☆19日は食育の日。（家庭や学校で食べ物や食について考える日です。）

1月23日(金)は  
給食記念日献立です！



(献立担当校：三国中学校、小郡市立学校給食センター)

## 福岡県の郷土料理「水炊き」

今月の食育の日献立は福岡県の郷土料理「水炊き」です。

「水炊き」は、福岡県を代表する郷土料理の一つです。もともとは、名前の通り、水から炊かれた鍋なのですが、今は、鶏ガラスープを使い、具材は、鶏肉や葱、豆腐などの他、お好みの野菜を入れて煮込みます。水炊きの薬味に使うこともあるゆずごしょうは、こしょうではなく、唐辛子とゆずの皮で作られています。

また、福岡県が開発したはかた地とりは、「福岡県の郷土料理である筑前煮や水炊きをもっと美味しくしよう」という発想が原点となりできたため、水炊きに最適な食材です。水炊きて、寒い冬の体を温めてください。



## 1月は全国学校給食週間があります

学校給食は、戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。

まず試験的に、昭和21年12月24日に、三都県（東京、神奈川、千葉）で実施することになり、同日に東京都内の小学校でウラ（アメリカの宗教団体等からなるアジア救援公認団体）からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬期休業と重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。