



## 1月予定献立表

月	火	水	木	金	予約締切
<h1>2026</h1>	<b>✿13日 鑑開き献立✿</b> 鏡開きとは、1月11日に正月飾りの鏡餅を下げていただくことで、無病息災を願う日本の風習です。2026年の給食では2日遅れの提供です。年神様の力が宿った鏡餅を開いていただくことで、神様の力を授かれると考えられています。	<b>✿15日 小正月献立✿</b> 元日から1月7日までを正月(大正月)というのに対し、1月15日前後の3日間を小正月といいます。給食では、「小豆粥」の風習にならって【小豆ご飯】を炊きます。【餅花】は白玉で再現します。	<b>8日</b> 冬野菜のカレーライス ひじきのマリネ ポテトスープ ヨーグルトとりんごの二層ゼリー	<b>9日</b> *紅白が おめでたい 年明け七草うどん 紅生姜と海老のかき揚げ 梅マヨポテサラ せんざい	<b>注意!</b> 12/25 (木) 18:30
<b>12日○成人の日○</b> 	<b>13日✿鑑開き献立✿</b> ごはん くるみ入り田作り 七福煮なます 白味噌雑煮風白玉汁 フルーツきんとん	<b>14日</b> もち麦ごはん 海鮮チリ玉豆腐 海藻と竹輪の中華サラダ 味噌ワンタンスープ 果物(柑橘類)	<b>15日✿小正月献立✿</b> 小豆ご飯、松風焼き お揚げとじゃこの炒め 青菜ともやしのごま和え 大根のすまし汁 餅花風白玉フルーツ	<b>16日</b> もち麦ごはん いかのごママヨソース 白滝の卵炒め 野菜の芥子酢和え もやしの坦々味噌汁	<b>注意!</b> 12/25 (木) 18:30
<b>19日</b> もち麦ごはん サーモンフライWソース(中濃・タルタル) ブロッコリーのペペロンソテー 野菜のたらこんぶ和え 大根の味噌汁	<b>20日✿大寒✿</b> もち麦ごはん 凍り豆腐の卵とじ 切干大根のゴマドレ和え 沢煮椀 麴甘酒の豆乳寒天	<b>21日</b> 麻婆大根豆腐丼 棒餃子 卵と青菜の中華スープ 果物(柑橘類)	<b>22日✿カレーの日✿</b> ハーフターメリックライス &ミニ手ごねナン バターチキンカレー スパイスポテサラ アップルティーゼリー、ジョア	<b>全国</b> <b>学校給食週間が</b> <b>はじまります</b>	<b>1/9 (金)</b> 18:30
<b>☆27日 東京都の料理☆</b>  *【佃煮】は、中央区佃島発祥の食べ物です *「ちゃんこ」とは相撲部屋で力士が作る料理の全てを指しますが、その中でも特に広く知られるのが栄養豊富な【ちゃんこ鍋】。両国にある出羽海部屋で誕生しました。 *【明日葉】は、別名八丈草ともいい、八丈島をはじめとする伊豆諸島ではよく食べられています。糸寒天も伊豆諸島産です。 *伊豆諸島のほぼ中央に位置する、周囲22 kmのとても小さな【神津島】。さつま芋がよくとれるため、芋の料理が数多くあります。	<b>27日☆東京都の料理☆</b> もち麦ごはん あさりの佃煮添え 塩ちゃんこ鍋 明日葉と糸寒天入りツナマヨ和え さつま芋のあぶらき(神津島のおやつ)	<b>28日○昔の給食風○</b> コッペパン A:チョコクリーム B:いちごジャム&マーガリン クジラのオーロラソース 大根マヨサラダ A B C スープ、果物(バナナ)	<b>29日</b> ガーリックライス ししゃもの磯辺揚げ ささみサラダ ミネストローネ 南瓜豆乳プリン	<b>30日</b> ごはん レバニラ炒め 金平ごぼう かき玉わかめ味噌汁 蒸しごま団子	<b>1/16 (金)</b> 18:30
<b>○28日 昔の給食風○</b> <b>【クジラのオーロラソース】【コッペパン】</b>  *鯨肉といえば戦後の学校給食を支えた代表的な存在です。鯨肉は栄養豊富で低カロリー、タンパク源も確保できる食材で、なおかつ安価だったためです。「竜田揚げ」「大和煮」「オーロラソース」など様々な味付けで親しまれていました。オーロラソースは昔から子供に人気の、ケチャップベースの甘辛い味付けです。 *コッペパンにつけるものはA・B選択メニューです♪	<b>29日(木) 30日(金)</b> <b>◆総合工科高校の一年生が考えた献立◆</b>  総合工科高校の1学年で行った人間と社会の授業の中で、生徒にオリジナルの献立を考えてもらいました。1月と2月に分けて2回ずつ、計4日間にわたってその再現献立を提供します！ 授業で習った【主食】【主菜】【副菜】の比率を意識しつつ、思いの料理を取り入れた、個性豊かな給食をどうぞお楽しみに♪	<b>毎年1月24日～30日は全国学校給食週間です。給食では27日、28日に特色ある給食を提供します。</b>			
※牛乳は22日を除き毎日つきます。献立は都合により変更することがあります。					