



月	火	水	木	金	予約締切
<div>2026</div> <div></div>	<div>☆13日 鑑開き献立☆</div> <div>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。</div>	<div>※15日 小正月献立※</div> <div>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日間を小正月といえます。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。</div>	<div>8日</div> <div>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</div> <div></div> <div>エネルギー 799 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 28.1 g 脂質 25.4 g</div>	<div>9日</div> <div>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 ぜんざい</div> <div></div> <div>エネルギー 857 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 31.0 g 脂質 24.3 g</div> <div>※紅白が おめでたい</div>	<div>注意!</div> <div>12/25 (木) 18:30</div> <div></div>
12日◎成人の日◎	13日☆鑑開き献立☆	14日	15日※小正月献立※	16日	注意! 12/25 (木) 18:30
<div></div>	<div>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</div> <div></div> <div>エネルギー 870 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 32.4 g 脂質 27.9 g</div>	<div>もち麦ごはん 海鮮チリ玉豆腐 海藻と竹輪の中華サラダ 味噌ワントンスープ 果物(柑橘類)</div> <div></div> <div>エネルギー 790 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 36.3 g 脂質 24.0 g</div>	<div>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</div> <div></div> <div>エネルギー 758 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 31.8 g 脂質 20.6 g</div>	<div>もち麦ごはん いかのごまマヨソース 白滝の卵炒め 野菜の芥子酢和え もやしの担々味噌汁</div> <div></div> <div>エネルギー 759 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 36.5 g 脂質 26.9 g</div>	注意! 12/25 (木) 18:30
19日	20日❄️大寒❄️	21日	22日★カレーの日★	1/9 (金) 18:30	
<div>もち麦ごはん サーモンフライWソース(中濃・外外) 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</div> <div></div> <div>エネルギー 768 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 36.1 g 脂質 24.6 g</div>	<div>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 麹甘酒の豆乳寒天</div> <div></div> <div>エネルギー 800 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 30.9 g 脂質 23.5 g</div>	<div>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)</div> <div></div> <div>エネルギー 802 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 33.1 g 脂質 25.2 g</div>	<div>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</div> <div></div> <div>エネルギー 801 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 29.3 g 脂質 26.1 g</div>	<div> 全国 </div> <div>学校給食週間が</div> <div> はじまります </div>	
☆27日 東京都の料理☆	27日☆東京都の料理☆	28日◎昔の給食風◎	29日	30日	1/16 (金) 18:30
<div>★【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22km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。</div>	<div>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)</div> <div></div> <div>エネルギー 844 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 28.2 g 脂質 27.0 g</div>	<div>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 ABCスープ、果物(バナナ)</div> <div></div> <div>エネルギー 814 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 30.1 g 脂質 31.9 g</div>	<div>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</div> <div></div> <div>エネルギー 799 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 30.9 g 脂質 27.0 g</div>	<div>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</div> <div></div> <div>エネルギー 850 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 34.5 g 脂質 21.2 g</div>	1/16 (金) 18:30
❄️28日 昔の給食風❄️ 【クジラのオーロラソース】【コッペパン】 * 鯨肉といえは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♪		29日(木) 30日(金) ❖総合工科高校の一年生が考えた献立❖ 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♪		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。 	
※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。					

※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。