



令和8年 1月予定献立表

長南町給食所

日 曜	牛 乳	献立表	主な材料					小学校	中学校	備考	
			主に血や肉をつくる		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		たんぱく質 脂質 食塩相当量		たんぱく質 脂質 食塩相当量
7 水	○	ご飯 松風焼き れんこん入り金平 だまこちゅう だいだいババロア	松風焼き 豚肉 さつま揚げ なると 油揚げ	牛乳	米 砂糖 だまこ餅 ババロア	ごま油	人参 小松菜	ごぼう れんこん 大根 ねぎ 干椎茸 枝豆 こんにゃく	628 kcal 26.4 g 15.7 g 2.5 g	774 kcal 31.2 g 17.2 g 2.8 g	あけまして めでたー めでたー  松風焼きは、表面にケシ の葉や青のり、ごまなどを まぶして焼きますが、裏面 には何も無いことから「裏 面がない＝一生の長い正 な生き方」を象徴し、「今 年も悪いことをせず、まっ すぐに生きる」という願い がこめられています。
8 木	○	ハヤシライス (煮こ飯 ハヤシルー) チキンのガーリックサラダ ミルクケーキ	豚肉 鶏肉	牛乳 スキムミルク	米 麦 砂糖 じゃが芋	ごま油	人参	玉ねぎ きゅうり キャベツ ほうろ こんにゃく マッシュルーム グリーンピース	617 kcal 26.4 g 17.2 g 2.5 g	773 kcal 31.8 g 19.3 g 2.9 g	
9 金	○	ご飯 さばみそ煮 豚キムチ炒め 芋の子汁 ウエハース	さば 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	米 砂糖 芋 ウエハース	ごま油 ごま	人参 にら	玉ねぎ きゅうり ねぎ えのき 干椎茸 しょうが こんにゃく こんにゃく	637 kcal 30.0 g 19.6 g 2.8 g	805 kcal 37.6 g 22.8 g 3.1 g	
13 火	○	ご飯 ハンバーグおろしソース ほうれん草ソテー わかめのみそ汁	ハンバーグ ベーコン 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	米 砂糖 じゃが芋 澱粉	油	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ 大根 もやし とうもろこし	621 kcal 23.7 g 20.8 g 2.1 g	793 kcal 29.0 g 24.5 g 2.7 g	おせちクイズ 次のうち、料理との組み 合わせが正しいのはどれ でしょう。 ①だて巻き ②煎子 ③栗きんとん ④取組 
14 水	○	肉うどん (うどん、肉うどんの汁) チーズかまぼこ磯香天ぷら おかか和え 焼きプリンタルト	豚肉 油揚げ チーズかまぼこ かつお節	牛乳	うどん 砂糖 澱粉 タルト	油	人参 ほうれん草 小松菜	キャベツ もやし 干椎茸 ねぎ	714 kcal 29.8 g 25.2 g 2.4 g	795 kcal 33.8 g 27.4 g 3.0 g	
15 木	○	チキンライス キャッシュ クリームスープ	鶏肉 キャッシュ (卵) ベーコン 花豆	牛乳 スキムミルク 生クリーム	米 じゃが芋 米粉	バター	人参 ブロッコリー	玉ねぎ グリーンピース しめじ	626 kcal 21.9 g 23.3 g 2.4 g	774 kcal 26.1 g 27.0 g 2.7 g	
16 金	○	ご飯 ぎょうざ ピピンパ風あえ物 生揚げと白菜の中華炒め コアコアヨーグルト	ぎょうざ 豚肉 生揚げ	牛乳 ヨーグルト	米 砂糖 澱粉	ごま油 ごま	人参 ほうれん草	もやし 玉ねぎ 白ネ ねぎ 白滝 しょうが こんにゃく	649 kcal 25.8 g 20.4 g 2.1 g	819 kcal 31.0 g 24.6 g 2.5 g	
19 月	○	ご飯 鶏肉のごま酢かけ いそマヨ和え 豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ かつお節	牛乳 のり	米 砂糖 醤油 澱粉	油 マヨネーズ ごま	人参 ほうれん草	キャベツ ごぼう 大根 しめじ ねぎ	623 kcal 27.7 g 22.1 g 1.9 g	775 kcal 32.9 g 25.1 g 2.3 g	答え ①だて巻き だて巻きは巻物(巻物) に巻かれている。 煎子は、もち(餅)に巻 き、栗きんとんは、栗 を巻くように、栗きんと んは、栗が丸まるとい う意味があります。
20 火	○	キムチご飯 にらまんじゅう パンサンダー ワンタンスープ ーロ牛乳プリン	豚肉 にらまんじゅう 卵	牛乳	米 砂糖 醤油 プリン	油 ごま油 ごま	人参 チンゲンサイ	しょうが もやし きゅうり 玉ねぎ きくらげ	595 kcal 21.3 g 21.9 g 3.0 g	764 kcal 27.6 g 26.0 g 3.7 g	
21 水	○	ナン 枝豆入りキーマカレー ブロッコリーのサラダ まっちゃプリン	豚肉 ひよこ豆 花豆 ハム	牛乳 チーズ	ナン じゃが芋 プリン	油 ドレッシング	人参 ブロッコリー	しょうが こんにゃく 玉ねぎ キャベツ りんご 枝豆	654 kcal 28.2 g 27.0 g 2.7 g	799 kcal 32.6 g 33.6 g 3.2 g	
22 木	○	ご飯 あじ磯辺フライ ごま和え 肉じゃが	あじ 豚肉	牛乳	米 砂糖 じゃが芋	ごま油 ごま	人参 ほうれん草	キャベツ もやし 玉ねぎ 枝豆 白滝	629 kcal 25.7 g 16.4 g 1.8 g	789 kcal 31.2 g 18.4 g 2.2 g	
23 金	○	ごはん ポークチャップ 小松菜サラダ みそけんちん汁 はちみつゆずゼリー	豚肉 鶏肉 ツナ 豆腐 みそ	牛乳	米 砂糖 ゼリー	ごま油 オリーブ油	人参 小松菜	こんにゃく 玉ねぎ 大根 ねぎ ごぼう きゅうり こんにゃく	619 kcal 30.8 g 14.9 g 2.3 g	773 kcal 37.8 g 16.8 g 2.9 g	1月24日～30日は 「全国学校給食週間」 です
26 月	○	白飯のうま煮丼 (煮こ飯 白飯のうま煮丼の具) 香きき はるさめサラダ	豚肉 なると ハム	牛乳	米 麦 砂糖 醤油 澱粉	油 ごま油	人参 チンゲンサイ	しょうが 玉ねぎ きゅうり もやし 干椎茸 キャベツ 白ネ だしのこ	646 kcal 22.5 g 22.4 g 2.6 g	832 kcal 27.2 g 27.1 g 3.1 g	白飯は冬野菜を代表する 野菜です。 香ききに白飯は甘み が通します。
27 火	○	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き 切干大根のごま酢和え せんべい汁 ペビーチーズ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	米 砂糖 かやきせんべい	ごま油 ごま	人参 ほうれん草	しょうが こんにゃく 大根 ねぎ ごぼう 白菜	602 kcal 26.7 g 20.0 g 2.3 g	747 kcal 31.5 g 22.0 g 2.7 g	せんべい汁は、青森県南 奥郡から岩手県北部にか けての伝統食品である 「南部せんべい」を活用 した料理です。
28 水	○	きなご揚げパン チキンとキャベツのサラダ マカロニのクリーム煮	きなご 鶏肉 ベーコン 花豆	牛乳 スキムミルク	パン 砂糖 じゃが芋 米粉 マカロニ	油 ドレッシング	人参 パプリカ パセリ	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	691 kcal 26.3 g 26.6 g 1.9 g	860 kcal 31.7 g 31.5 g 2.7 g	揚げパンは、1950年代 に東京市大田区の農産物 の加工が盛んになったとい われています。
29 木	○	ご飯 いわしハンバーグフライ ひじきのマリネ 千葉ごこみそ汁	いわしハンバーグ 豚肉 ハム 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	米 砂糖 さつま芋	油	人参 小松菜	キャベツ きゅうり とうもろこし れんこん 大根	624 kcal 22.4 g 31.7 g 2.1 g	774 kcal 26.7 g 36.5 g 2.2 g	長南小学校5年1組中止 千葉県産の食材を多く使用 した献立です。
30 金	○	そばろ丼 (ご飯 そばろ丼の具) れんこんごまドレサラダ みぞれ汁	豚肉 大豆 ツナ 油揚げ	牛乳	米 砂糖	油 ごま油 ごま ドレッシング	人参	れんこん なめこ きゅうり ごぼう とうもろこし 玉ねぎ 枝豆 干椎茸 ねぎ 大根	640 kcal 22.4 g 21.8 g 2.3 g	796 kcal 32.2 g 24.7 g 2.5 g	長南小学校5年2組中止 みぞれ汁は、大根おろし を「みぞれ」に見立てた 汁ものです。

※材料の都合により献立を変更することがあります。



日本各地のお雑煮

全国には、特徴的なお雑煮が多くあります。
みなさんはどんなお雑煮を食べましたか？



千葉県・はば雑煮
はばのり、胃のり、
かつお節をたっぷりのせ、かつおだしをかける。



新潟県・越後雑煮
大根、里芋、干椎茸
などの具に、いくらの
をのせ、しょうゆ
味のすまし汁。



宮城県・仙台雑煮
焼きハゼでだしをと
り、せん切りの野菜
やせり、いくらの、焼
きハゼをのせる。



岩手県・くろみ雑煮
餅や凍り豆腐などの
具を入れたすまし汁。
もちをくろみだれに
つけて食べる。



福岡県・博多雑煮
焼きアゴのだしに、
ブリ、かまぼこ、野
菜などを入れる。



広島県・かき雑煮
特産のかきや野菜、
とり肉など具をたく
さん入れる。



香川県・おもち雑煮
白みそ仕立ての汁に、
輪切りの野菜や、昔
いあん入りのおもち
を入れる。



奈良県・大和の雑煮
白みそ仕立ての汁に、
輪切りの野菜を入れ、
もちをゆで入りのき
な粉につけて食べる。

丸もちを使ったお雑煮

エネルギー	(小)	65.0 kcal	(中)	83.0 kcal
タンパク質	(小)	2.6 g	(中)	3.4 g
脂質	(小)	1.8 g	(中)	2.3 g
食塩相当量	(小)	2.0 g	(中)	2.5 g