



# 令和8年 1月 学校給食献立予定表



中学校

美波町立学校給食センター

日	曜	パン・ごはん つきもの	の み もの	おかず	材 料						栄養価(上段…小学校 下段…中学校)		
					血・肉・骨になる(あか)		体の調子を整える(みどり)		働け力や熱になる(きいろ)		エネルギー	たんぱく質	脂質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	%	%
～ 正 月 献 立 ～				ぶりのてりやき 紅白なます すまし汁	ぶりのてりやき とうふ かまぼこ	牛乳 しらす干し	にんじん ねぎ	大根 ゆず酢 えのきたけ たまねぎ	米 さとう だいたいババロア	白ごま	630 753	16.0 15.0	26.0 22.7
8	木	ごはん だいたいババロア	牛乳	じゃがいものうま煮 大豆とちりめんの揚げ煮	豚肉 ちくわ 厚揚げ 大豆	牛乳 かえりちりめん	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	米 じゃがいも さとう でんぶん	油 白ごま	685 858	13.4 13.0	25.2 23.5
9	金	ごはん	〃	かやくうどん スイートポテトサラダ	とり肉 かまぼこ 油揚げ ハム	牛乳 チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ きゅうり とうもろこし	食パン うどん さつまいも いちごジャム	マヨネーズ	655 810	15.1 15.1	26.9 26.0
13	火	食パン いちごジャム	〃	きびなごのかりかりフライ ゆかりあえ 豚肉と春雨の炒め物	きびなごのかりかりフライ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 ゆかり	もやし きゅうり たまねぎ たけのこ キャベツ	米 はるさめ さとう	油	646 831	13.5 13.3	25.8 24.0
14	水	ごはん	〃	煮込みハンバーグ 豆腐と野菜のスープ	ハンバーグ ベーコン とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ	米 さとう		663 838	13.6 13.2	29.5 27.9
15	木	ごはん	〃	他人丼 切り干し大根の酢のもの	豚肉 たまご	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ 切り干し大根 キャベツ きゅうり ゆず酢 みかん	米 さとう	白ごま	635 789	13.9 13.5	23.8 22.2
～ 食 育 の 日 ～				さつまいもの煮物 ダイコンサラダ	とり肉 ちくわ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ 大根 とうもろこし きゅうり	米 さつまいも さとう でんぶん	油 ごまドレッシング	677 817	12.1 11.7	22.7 21.4
19	月	わかめごはん	〃	トマトミートオムレツ ポイルブロッコリー 洋風煮	とり肉 ベーコン トマトミートオムレツ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ えだまめ	食パン じゃがいも チョコ大豆ジャム	油	680 848	14.6 14.5	45.0 43.0
20	火	食パン チョコ大豆ジャム	〃	かつおフライ そえ野菜 かしわ汁	かつおフライ とり肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり ごぼう 大根 こんにやく はくさい	米 プリン	油	653 822	14.5 14.6	23.0 21.1
21	水	ごはん ウスターソース プリン	〃	すき焼き風煮 ならあえ	豚肉 や 焼き豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん なが 長ねぎ	えのきたけ たまねぎ はくさい こんにやく 大根 れんこん ゆず酢	米 ふ さとう	油 白ごま	642 802	13.9 13.4	25.2 23.5
22	木	ごはん	〃	とり肉のねぎソース ポイルキャベツ わかめの中華スープ	とり肉 とうふ ベーコン	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ	米 でんぶん さとう	油 ごま油	688 888	14.8 15.0	31.3 32.0
23	金	ごはん	〃										
～ 全国学校給食週間 ～				さばのみぞれ煮 ふしめん汁	かまぼこ 高野豆腐 金時豆 たまご とうふ	牛乳 しらす干し ひじき	にんじん ねぎ	ゆず酢 干しいたけ ごぼう こんにやく えのきたけ はくさい	米 さとう ふしめん		627 770	16.2 16.5	33.7 34.1
～ セ レ ク ト 給 食 ～				冬野菜のシチュー 【おかずセレクト】 ・ポロニアカツ ・サーモンチーズフライ ・かぼちゃグラタン	ポロニアカツ サーモンチーズフライ とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい	食パン じゃがいも かぼちゃグラタン 豆乳プリンタルト いちごグレープ 青りんごゼリー	油 シチュールウ			
27	火	食パン 【デザートセレクト】 ・とうにゅうプリンタルト ・いちごクレープ ・あおりんごゼリー	〃	とり肉とこんにやくのみそ煮 菜の花のツナあえ	とり肉 がんもどき みそ ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん 菜の花	こんにやく しょうが たまねぎ ごぼう れんこん キャベツ	米 さとう	油 白ごま	687 859	15.4 14.9	25.2 23.5
28	水	ごはん	〃	徳島県産ハモフライ つけあわせ 徳島たつぷりみそ汁	ハモフライ とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	はくさい きゅうり 干しいたけ 大根	米 さつまいも	油	619 775	14.5 13.8	20.4 18.6
29	木	ごはん ボン酢しょうゆ	〃	ジビエカレー フルーツカクテル	しか肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース りんご みかん パイン 黄桃	米 じゃがいも ゼリー	油 カレールウ	690 867	11.8 11.4	19.2 17.5

※物資購入・その他の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。  
毎年この期間は、徳島県の郷土料理や地場産物を用いた献立、セレクト給食を実施しています。



あけましておめでとうございます。今年も安全でおいしい学校給食となるよう  
努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

## 今月は全国学校給食週間があります

日本の学校給食は、明治22年に山形県で始まりました。しかし戦争の影響で一時中断され、食料も不足し、子どもたちの栄養状態は大きく悪化しました。その状況を知った世界各国から支援の食料が届けられ、給食は再び実施されるようになりました。「全国学校給食週間」は、こうした世界中の人々の温かい支えによって、学校給食が再開されたことを記念する期間です。  
今年の給食週間も、地場産物を使った献立など、特色ある献立を実施する予定です。

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、  
菜の漬物

### 給食のお米について

美波町立学校給食センターの給食では、1年を通して海部郡  
でとれたお米を使用しています。



### 今月の地場産物（食材：生産者さん） ※献立表の太字の食材が次の生産者さんです

○にんじん：有近幸恵さん（海陽町海部） ○大根：平岡伸さん（海陽町穴喰）・山本エミ子さん（海陽町海部）  
○きゅうり：東浦誠也さん（美波町西河内） ○菜の花：美波町内の農家さん ○ジビエ（しか肉）：gibier lab匠さん（牟岐町）

## ☆1月 給食のポイント☆

- 8日(木)…正月献立 ☆縁起のよい出世魚「ぶり」のてりやきや「紅白なます」、鏡もちのかざりにも使われる「だいたい」のゼリーが登場します。
- 9日(金)…かみかみ献立「大豆とちりめんの揚げ煮」
- 19日(月)…食育の日 ☆地場産物を多くとりいれた献立にしています。さつまいもは鳴門市産です。
- ◎学校給食週間の献立(1月26～30日)
- 26日(月)…徳島県の郷土料理「金時豆入りちらし寿司」「ふしめん汁」
- 27日(火)…セレクト給食 ☆児童生徒が3つの「おかず」「デザート」から1つずつ選びます。
- 28日(水)…美波町産の「菜の花」を使用した「菜の花のツナあえ」です。
- 29日(木)…徳島県産のハモを使用した「ハモフライ」や、県産のさつまいも・にんじん・ねぎ・干しいたけ・みそを使用した「徳島たつぷりみそ汁」が登場します。
- 30日(金)…徳島県から補助をいただき、牟岐町「gibier lab匠」さんが加工したシカ肉を使用して「ジビエカレー」を作ります。