

令和8年1月

予定献立表

橋本市学校給食センター
TEL 39-2338
FAX 39-5413

今月の予定
9日(金)

げんき子どもだて

「お正月の献立」です。

24~30日は
学校給食週間です。

27日のくじらは
和歌山県からいただきます。

橋本市でとれた
今月のやさいなど

だいこん、ねぎ、はくさい、
キャベツ、きんときにんじん、
にんじん、こまつな、
ほうれんそう、
マッシュルーム
と取り入れる
予定です。



☆献立表の数量は、小学校
中学年の1人当りの分量で
単位はgです。

☆小学校低学年は中学年の
分量の10%減

☆小学校高学年は中学年の
分量の10%増

☆中学生は小学校中学年の
分量の20%増

橋本市 学校給食センター

ホームページ

<https://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuinkai/gakkokyushoku/index.html>



木
8

パン	黄	牛乳	赤
タラのカレーソース			
タラ	1きれ	赤	
しょうゆ	1.25		
とんかつソース	1.25		
さとう	1.25	黄	
みりん	1		
カレーこ	0.3		
ごぼうサラダ			
ササミフレーク	5	赤	
ごぼう	16.5	緑	
ごまつな	7.7	緑	
とうもろこし	7.7	緑	
（ごまつな）	3.8	黄	
ポークビーンズ			
だいず	16	赤	
ぶたにく	16	赤	
じゃがいも	36	黄	
たまねぎ	24	緑	
にんじん	16	緑	
えだまめ	4	緑	
（トマト）	8.27		
（トマト）	4.05		
600			

金
9

たいそぼろごはん	黄	牛乳	赤
たいそぼろ	13.3	赤	
ちくぜんに			
とりにく	20	赤	
さつまあげ	10	赤	
だいず	10	赤	
さといも	25	黄	
ごぼう	20	緑	
こんにやく	20	緑	
たけのこ	10	緑	
きんときにんじん	6	緑	
えだまめ	5	緑	
おろししょうが	0.74	緑	
しょうゆ	4.36		
さとう	1.95	黄	
みりん	0.93		
さけ	0.93		
あぶら	0.6	黄	
こうはくなます			
だいこん	32.5	緑	
きんときにんじん	7.8	緑	
ごま	2	黄	
（す）	2		
（さとう）	1.8	黄	
（しお）	0.2		
おいわいだいふく	1こ	黄	
げんき子どもだて			
693			

月
12



火
13

ごはん	黄	牛乳	赤
ぶたキムチいため			
ぶたにく	41	赤	
たまねぎ	41	緑	
キャベツ	28	緑	
もやし	10	緑	
はくさいキムチ	17.5	緑	
しょうゆ	3		
さとう	2	黄	
す	2		
さけ	0.5		
あぶら	0.5	黄	
こしょう	0.01		
さんしよくサラダ			
だいこん	27	緑	
にんじん	12	緑	
こまつな	8	緑	
ごま	2	黄	
（す）	2		
（さとう）	1.8	黄	
（しょうゆ）	0.8		
（ごまあぶら）	0.6	黄	
いよかんゼリー	1こ	黄	
588			

水
14

ごはん	黄	牛乳	赤
エビフライ	2び	赤	
揚げ油		黄	
たまごなしタルタルソース	1こ	黄	
（やさいにも）			
ゆでやさい			
キャベツ	30	緑	
こまつな	12	緑	
さつまいものみそしる			
わかめ	0.3	赤	
とうふ	20	赤	
さつまいも	30	黄	
たまねぎ	25	緑	
ごぼう	8	緑	
にんじん	5	緑	
ほししいたけ	0.5	緑	
（みそ）	6.5	赤	
（だしパック）	1.15		
627			

木
15

パン	黄	牛乳	赤
ハンバーグデミグラスソース			
ハンバーグ	1こ	赤	
たまねぎ	5	緑	
さとう	0.3	黄	
あぶら	0.15	黄	
こしょう	0.01		
グリーンサラダ			
キャベツ	32	緑	
ほうれんそう	8	緑	
ぐだくさんスープ			
だいず	8	赤	
たまねぎ	30	緑	
じゃがいも	30	黄	
にんじん	10	緑	
とうもろこし	8	緑	
きのこミックス	5	緑	
おろししょうが	0.5	緑	
（トマト）	1.9		
（しょうゆ）	1		
（しょうゆ）	0.5	黄	
（しお）	0.05		
（こしょう）	0.02		
（パセリ）	0.02		
606			

金
16

げんりようごはん	黄	牛乳	赤
かやくうどん			
うどん	60	黄	
にんじん	10	緑	
とりにく	10	赤	
かまぼこ	10	赤	
あぶらあげ	5	赤	
たまねぎ	25	緑	
だいこん	15	緑	
（しょうゆ）	1.4		
たくあんあえ			
たくあん	6.2	緑	
キャベツ	27	緑	
こまつな	10	緑	
かつおぶし	0.35	赤	
（しょうゆ）	0.13		
ちくわのこめこいそべあげ			
ちくわ	2こ	赤	
こめこ	1.87	黄	
でんぶん	0.62	黄	
601			

土
19

ごはん	黄	牛乳	赤
すきやきに			
ぎゅうにく	45	赤	
やきどうふ	25	赤	
はくさい	45	緑	
たまねぎ	30	緑	
にんじん	15	緑	
いとこんにやく	15	緑	
（しょうゆ）	6.5		
（さとう）	2.9	黄	
（さけ）	1		
かいそうサラダ			
かいそうミックス	1	赤	
とうもろこし	20	緑	
（おろし）	2.7		
だいがくいも			
さつまいも	40	黄	
揚げ油		黄	
（みずあめ）	3	黄	
（さとう）	0.52	黄	
（しょうゆ）	0.11		
673			

土
20

ごはん	黄	牛乳	赤
さけのしおこうじやき			
さけ	1きれ	赤	
（しおこうじ）	5		
にんじんしりしり			
ツナ	12	赤	
にんじん	24	緑	
すりごま	1.5	黄	
（レモン）	1.2	緑	
（さとう）	1.2	黄	
（しお）	0.17		
みそけんちんじる			
とうふ	22	赤	
あぶらあげ	8	赤	
だいこん	20	緑	
さといも	15	黄	
こまつな	10	緑	
ごぼう	8	緑	
こんにやく	5	緑	
あおねぎ	3	緑	
（みそ）	6.5	赤	
（あぶら）	0.5	黄	
（ごまあぶら）	0.5	黄	
（だしパック）	1.15		
585			

日
21

たきこみチャーハン	牛乳	赤
ごはん	黄	
たきこみチャーハンのもと	14.1	
ぎょうざロール 1こ 赤		
ビーンズサラダ		
だいず	5 赤	す 2.64
きんときまめ	7 黄	さとう 1.65 黄
キャベツ	20 緑	あぶら 1.1 黄
ブロッコリー	8 緑	しお 0.11
		こしょう 0.01
はるさめスープ		
いか	5 赤	ほししいたけ 0.5 緑
ぶたにく	5 赤	ちゅうか-ブのもと 1.43
とうふ	22 赤	ごまあぶら 0.5 黄
はるさめ	4 黄	しょうゆ 0.35
たまねぎ	20 緑	こしょう 0.02
にんじん	10 緑	

月
22

パン	黄	牛乳	赤
メルルーサのにんじんソース			
メルルーサでんぶんつく	1きれ	赤	
揚げ油		黄	
にんじんペースト	8.3	緑	
おろしこんにやく	0.35	緑	
イタリアンサラダ			
キャベツ	32	緑	
こまつな	8	緑	
（イタリアン）	3.5	黄	
とうにゅうチャウダー			
あさり	8	赤	
ぶたにく	8	赤	
だいず	12	赤	
しろいんげんまめ	3	黄	
たまねぎ	30	緑	
じゃがいも	25	黄	
にんじん	13	緑	
マッシュルーム	3	緑	
（しょうゆ）	20	赤	
（ごめ）	5		
（しょうゆ）	0.5		
（こしょう）	0.02		
（パセリ）	0.02		
608			

火
23

ごはん	黄	牛乳	赤
とりにくのてりやき			
とりにく	1きれ	赤	
（しょうゆ）	3.75		
（さとう）	1.05	黄	
（ごまあぶら）	0.5	黄	
じゃことキャベツのごまずあえ			
ちりめんじゃこ	2.5	赤	
キャベツ	30	緑	
こまつな	10	緑	
ごま	2	黄	
（す）	1.51		
（しょうゆ）	1.42		
（さとう）	1.07	黄	
じゃがいものみそしる			
とうふ	20	赤	
あぶらあげ	5	赤	
じゃがいも	30	黄	
たまねぎ	22	緑	
（にんじん）	12	緑	
（あおねぎ）	2	緑	
（ほししいたけ）	0.5	緑	
（みそ）	6.5	赤	
（だしパック）	1.15		
630			

水
26

ごはん	黄	牛乳	赤
ひねどりとかきのカレーライス			
ごはん		黄	
ひねどり	25	赤	
たまねぎ	60	緑	
じゃがいも	55	黄	
にんじん	22	緑	
かき	10	緑	
マッシュルーム	5	緑	
おろしこんにやく	0.5	緑	
おろししょうが	0.5	緑	
（こめ）	12		
（トマト）	1.5		
（あぶら）	1	黄	
（ウスターソース）	0.04		
（カレーこ）	0.03		
（こしょう）	0.03		
だいこんサラダ			
ちりめんじゃこ	3	赤	
だいこん	30	緑	
（わふう）	3.4	黄	
（しょうゆ）	0.03		
625			

木
27

ごはん	黄	牛乳	赤
くじらのたつたあげ			
くじらにく	50	赤	
（しょうゆ）	4.3		
（みりん）	1.5		
（さけ）	1.5		
（でんぶん）	6.3	黄	
（おから）	0.01	赤	
（揚げ油）		黄	
こうやどうふのもの			
こうやどうふ	8	赤	
だいこん	24	緑	
たまねぎ	23	緑	
にんじん	22	緑	
こんにやく	10	緑	
えだまめ	3	緑	
（さとう）	2.64	黄	
（しょうゆ）	2.44		
（みりん）	1.96		
（さけ）	1.46		
（しお）	0.1		
（だしパック）	0.49		
さつまいもスティック	1こ	黄	
635			

金
28

ごはん	黄	牛乳	赤
さばのみぞれに			
さば	1きれ	赤	
うめおかかあえ			
キャベツ	20	緑	
だいこん	15	緑	
こまつな	10	緑	
（かつおぶし）	0.7	赤	
（ばいにく）	1.19	赤	
（しょうゆ）	0.34		
はたごんぼのみそしる			
とうふ	15	赤	
あぶらあげ	6	赤	
はたごんぼ	5	緑	
じゃがいも	25	黄	
たまねぎ	20	緑	
にんじん	15	緑	
（き）	3	緑	
（みそ）	6	赤	
（だしパック）	1.15		
616			

土
29

パン	黄	牛乳	赤
はしオムかきトマトソース			
オムレツ	1こ	赤	（オリーブあぶら 0.21 黄）
トマト	10	緑	（コッパ・ア・の もと 0.21
かき	4.17	緑	しお 0.02
おろしにんにく	0.08	緑	
ポテトサラダ			
じゃがいも	35	黄	（たまごなしマヨネーズ 6 黄）
とうもろこし	9	緑	さとう 0.4 黄）
えだまめ	7	緑	す 0.4
コンソメスープ			
ベーコン	5	赤	（コッパ・ア・の もと 1.9
だいず	5	赤	しるふワイン 1
たまねぎ	30	緑	あぶら 0.5 黄）
キャベツ	20	緑	しお 0.05
にんじん	15	緑	こしょう 0.02
きのこミックス	5	緑	バセリ 0.02
はしオムかきトマトソース 22個			



1/24～1/30 は
ぜん こく がっ こう きゅうしょくしゅうかん
「全国学校給食週間」です

に ほん がっ こう きゅうしょく

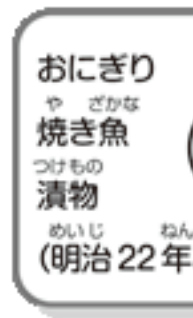
日本の学校給食のあゆみ



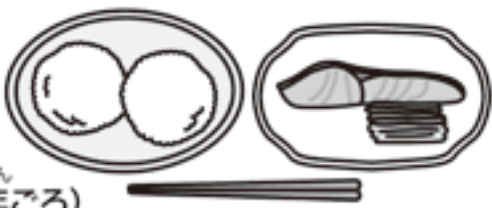
がっ こう きゅうしょく せい
学校給食の始まり



めいじ ねん やまがたけん しりつちゅうあいしょうがっこう まず こ しょうじ ていきょう はじ
明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。
がっこう だいとくじ てら なか ぼう いえいえ まわ きょう と な かね た もの つか
この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って
しょうじ ようい たいしょう ねん こ えいようじょうたい かいぜん ほうほう がっこうきゅうしょく
食事を用意していました。大正12(1923)年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が
くに しょうれい かくち ひろ せんそう しょうくりょうぶそく ちゅうし え
国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなっていました。



おにぎり
や ざかな
焼き魚
つけもの
漬物
めいじ ねん
(明治22年ごろ)



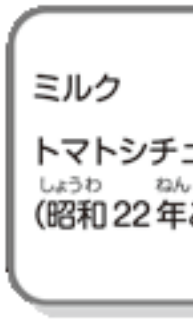
こしき
五色ごはん
えいよう しる
栄養みそ汁
たいしょう ねん
(大正12年ごろ)



し ん ぶ し がっ こう きゅうしょく かい かい
支援物資による学校給食の再開



せんご こ えいようじょうたい あっか しんばい こえ たか しょうわ ねん がっ か きゅうえんこうにんだんたい
戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21(1946)年12月24日にLARA(アジア救援公認団体)
きゅうしょくようぶし きぞう う よく がっ がっこうきゅうしょく さいかい とうしょ がっ か がっこうきゅうしょくかんしゃ ひ
から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」と
していましたが、その後、ご ふゆやす かさ がっ か しゅうかん ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
していましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。



ミルク
トマトシチュー
しょうわ ねん
(昭和22年ごろ)



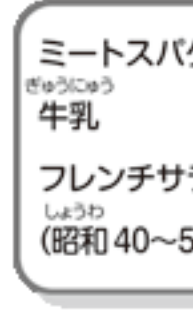
コッペパン・ミルク
たった あ
クジラの竜田揚げ
ぎ
せん切りキャベツ
しょうわ ねん
(昭和25～30年ごろ)



せん ばん だて かい じ
バラエティー豊かな献立内容に



しょうわ ねん がっこうきゅうしょくほう せいりつ じっしたいせい ほうてき ととの がっこうきゅうしょく きょういくかつどう
昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として
い ち づ しめしよく ちゅうしん しょうわ ねん べいはん はん せいしき どうにゅう
位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、
カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。



ミートスパゲッティ
ぎゅうにゅう
牛乳
フレンチサラダ
しょうわ ねん
(昭和40～50年ごろ)



カレーライス
ぎゅうにゅう しお
牛乳・塩もみ
たまご
ゆで卵
しょうわ ねん
(昭和51年ごろ)



がっこうきゅうしょく ないよう じだい へんか じだい か こ 子どもたちが飢える
ことなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても
た すこ せいちょう ねが こ げんだい おとな
自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

