

**2026年 令和8年**

# 1月献立表

1月の食育目標：日本の食文化を知ろう。  
●ご飯を中心としてバランスの良い食事をしよう。  
●感謝して食べよう。

月	火	水	木	金
<b>あけましておめでとうございます</b>				
今年はうま年！				
<b>うまのように野菜をたっぷり食べよう！</b>	<b>箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう！</b>	<b>よく味わってうまいを感じよう！</b>	給食センターでは、全国学校給食週間にあわせて26日～30日に、特別献立(郷土料理、地場産物活用献立、希望献立など)を出す予定です。なお、1月は伊達中学校の希望献立です(赤字で表記)。お楽しみに！	
12 成人の日	13 野菜のツナおかか和えさつまいもの天ぷら	14 浅漬けの中華風ひじき入りシーチーイ(2コ)	15 切り干し大根の炒め煮 サーモンフライ	16 プロッコリーサラダ 鶏肉のハーブ焼き
※1 食材購入の都合により、献立が変更する場合がありますのでご了承ください。 ※2 栄養価は上段が小学校中学年、下段が中学校を示します。 ※3 令和7年度11月分学校給食放射性物質検査結果について、全て検出(ND)されませんでした。				
囲みは、家庭での食事に取り入れてほしい食べ物です。				
19 野菜のカレーソテーあじフライ	20 もやしこちくわのナムル味入りコロッケ	21 炒め酢鶏風納豆	22 福神漬けりっちゃんサラダ	23 かぼちゃサラダ ハーバーポークアーモンド
わかめごはん なめこ汁				
給食休み	給食休み	給食休み	給食休み	給食休み
12 239 29.0 319 28.8	13 672 25.9 319 21.8	14 627 26.5 369 23.3	15 647 19.8 362 19.9	16 637 27.3 323 19.9
786 319 236 352 3.5	825 324 220 390 2.1	759 313 239 394 2.5	755 295 25.8 420 2.3	870 37.2 294 374 3.7
26 福島鶏肉のから揚げ(2コ)	27 こんぶ和え味付き卵	28 こんぶやくごまモヤソラダさばのみぞ煮	29 春雨サラダぎょうざ(2コ)	30 小松菜サラダ福島メンチカツ
古代米入りごはん まめっこ汁				
給食休み	給食休み	給食休み	給食休み	給食休み
647 324 177 291 1.7	599 320 170 403 2.4	635 279 22.1 351 2.3	675 224 19.4 489 2.5	633 21.8 223 422 2.6
771 37.5 19.5 302 1.9	764 38.2 18.3 418 2.9	761 327 25.6 378 2.7	806 26.5 22.2 508 3.0	845 28.8 27.1 503 3.6

**1月 食育だより**

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

1月の行事＆記念日

3 抜きクイズ

1/1 元日

Q1 おせち料理の「たて巻き」には、どんな願いがこめられている？

①知識が身につけよう  
②恋がうまくいく  
③長生きできるように

1/7 人日の節句

Q2 この日に食べる春の七草の中で、スズシロとは何のこと？

①かぶ  
②大根  
③れんこん

1/11 塩の日

Q3 「塩少々」とは、どのくらい？

①2本の指でつまんだ量  
②小さじ1ぱい  
③カップ1ぱい

1/15 小正月

Q4 この日は、健康を願って作るおかゆには何を入れる？

①たまご  
②梅干し  
③あずき

1/20 二十日正月

Q5 お供え物を食べ尽くす風習があるこの日は、何といわれている？

①空正月  
②骨正月  
③血正月

1/24～30 全国学校給食週間

Q6 日本で最初の学校給食として伝わるのはどのメニュー？

①カレーライス  
②おにぎり、焼魚、つつけ麺  
③コッペパン、トマトシチュー

ごたえ Q1～Q5 各1点(合計5点)  
Q6～Q8 各2点(合計6点)  
Q9～Q10 各3点(合計6点)