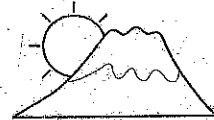


1月 給食献立表



2026年1月

名張市立美旗小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとこと
13 火	麦ご飯 八宝菜 大学芋		ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、うずらたまご	むぎごはん、あぶら さとう、かたくりこ さつまいも、くるごま	しょうが、たまねぎ、にんじん はくさい、ほししいたけ たけのこ、チンゲンサイ	662 kcal 21.9 g 19.2 g 1.3 g	
14 水	麦ご飯 鶏の照り焼き ごま酢和え 名張の雑煮		ぎゅうにゅう、とりにく とうふ、みそ	むぎごはん、ごま さとう、もち さといも	だいこん、きょうにんじん しょうが、ごぼう、キャベツ こまつな	661 kcal 27.5 g 19.4 g 2.0 g	名張の雑煮は、大根、さといも 京にんじん、とうふ、もちが入っ ています。 何事も丸く収まるようにと、具は 丸い形にととのえられています。
15 木	コッパパン フレンチサラダ 冬野菜のクリームシチュー ジャム		ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、クリーム ツナみず	コッパパン、あぶら じゃがいも、こめこ さとう	たまねぎ、にんじん、かぶ かぶのは、キャベツ、こまつな ホールコーン、いちごジャム	557 kcal 22.8 g 20.2 g 2.3 g	みえ地物一番給食の日 できるだけ三重県でとれた食材を 使って給食をつくりま
16 金	麦ご飯 筑前煮 黒豆 ごま田作り		ぎゅうにゅう、とりにく くるまめ、たづくり	むぎごはん、あぶら、ごま さとう、さといも くるごさとう	にんじん、ごぼう、たけのこ こんにゃく、ほししいたけ れんこん、さやいんげん	618 kcal 26.3 g 16.0 g 1.0 g	みえ地物一番給食の日 できるだけ三重県でとれた食材を 使って給食をつくりま
19 月	ご飯 おでん風に なばなのしらすあえ		ぎゅうにゅう、ぎゅうすじ あつあげ、さつまあげ うずらたまご、こんぶ ちりめんじゃこ	ごはん、さとう じゃがいも	だいこん、こんにゃく、なばな もやし、キャベツ、にんじん	558 kcal 24.9 g 15.0 g 1.7 g	【パリっ子給食：なばな】 なばなは、春を告げる苦みと香り が特徴の緑黄色野菜です。 ビタミンCが多く含まれています。
20 火	わかめご飯 ぜんざい 豚肉と野菜のしょうが炒め		ぎゅうにゅう、ぶたにく たきこみわかめ あつあげ、あずき	むぎごはん、あぶら さとう、だんご	しょうが、にんじん、キャベツ たまねぎ、しめじ チンゲンサイ	643 kcal 23.4 g 14.4 g 1.9 g	あずきをコトコト煮て、ぜんざいを つくりました。小さいおもちが入 ります。
21 水	減量麦ご飯 けんちんうどん れんこんのきんぴら みかん		ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、ぶたにく	むぎごはん、あぶら うどん、さといも、さとう ごま	にんじん、だいこん、ごぼう ねぎ、つきこんにゃく、れんこん さやいんげん、みかん	584 kcal 21.7 g 16.2 g 1.8 g	
22 木	ミルクパン フライドポテト 白菜と肉団子のスープ煮		ぎゅうにゅう とりひきにく だいず	ミルクパン、あぶら かたくりこ、じゃがいも はるさめ	たまねぎ、しょうが、はくさい にんじん、ねぎ	552 kcal 21.5 g 23.4 g 2.4 g	
23 金	麦ご飯 大根のピリ辛煮 ねりごまあえ		ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、あかみそ しろみそ、やきちくわ	むぎごはん、ごま あぶら、さとう、ねりごま	しょうが、こんにゃく、だいこん にんじん、キャベツ、こまつな もやし	583 kcal 23.2 g 17.4 g 1.8 g	名張産野菜 (無農薬・無化学肥料栽培) こまつなは、環境に配慮した栽培 方法で作られた名張産を使用し ています。
26 月	ご飯 さばの塩焼き たくあんづけ すいとん		ぎゅうにゅう しおさば とりにく、あつあげ	ごはん、ごま こむぎこ、しらたまこ	にんじん、だいこん はくさい、こまつな	636 kcal 29.3 g 21.0 g 2.3 g	全国学校給食記念日の献立です。 小麦粉と白玉粉で作っただんごが 入ったすいとんです。
27 火	冬野菜カレーライス ひじきサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく、ツナみず ひじき	むぎごはん、あぶら じゃがいも、こむぎこ さとう	たまねぎ、にんにく、しょうが にんじん、かぶ、キャベツ ブロッコリー、ホールコーン こまつな	623 kcal 21.2 g 18.0 g 2.2 g	
28 水	麦ご飯 じゃがいもの塩こうじ煮 ほうれんそうのいそべあえ		ぎゅうにゅう、とりにく やきのり、がんも	むぎごはん、あぶら じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こんにゃく たけのこ、さやいんげん、もやし ほうれんそう、キャベツ	565 kcal 21.1 g 15.1 g 0.9 g	名張産野菜 (無農薬・無化学肥料栽培) ほうれんそうは、環境に配慮した 栽培方法で作られた名張産を使 用しています。
29 木	減量パン ペンネミートソース 大根のスープ		ぎゅうにゅう、ぶたひきにく ぎゅうひきにく、ベーコン	げんりょうパン、あぶら マカロニ	たまねぎ、にんじん、にんにく エリンギ、ホールトマト だいこん、ブロッコリー	555 kcal 24.4 g 22.0 g 2.9 g	【パリっ子給食：大根】 名張でとれただいこんを使いま す。
30 金	麦ご飯 マーボー豆腐 パンサンスウ りんご		ぎゅうにゅう、とうふ ぶたひきにく、あかみそ ロースハム	むぎごはん、あぶら さとう、かたくりこ、はるさめ ごま、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ ねぎ、もやし、ほうれんそう キャベツ、にんじん、りんご	647 kcal 26.3 g 20.0 g 1.7 g	

★学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。

◇安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇地場産物の活用に取り組んでいます。

パリっ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。

みえ地物一番給食の日：第三日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、「名張産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。

★名張産野菜(無農薬、無化学肥料栽培)を取り入れた給食：21日「大学芋」のさつまいもは、環境に配慮した栽培方法で作られた名張産を使用します。

名張市が進めている有機農業産地づくり推進事業の中で、学校給食において試行導入するもので、今回使用する食材に係る費用は名張市が負担します。

◆1月24日から1月30日は全国学校給食週間です。24日の献立は、学校給食が始まった時に出された「鮭の塩焼き」と戦争で食べるものが不足していた昭和17年ごろに出された「すいとん」です。