1月 献立表

2026年1月

浦和高等学校定時制

日	主食	牛乳	おかず	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
9 金	赤飯	○	豆腐入り松風焼き 紅白なます りんごきんとん お雑煮風汁	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご みそ あおのり なると	精白米 ごま 三温糖 パン粉 もち かたくり粉 ごま 油 さつまいも	ねぎ 玉葱 生姜 にんじん だいこん りんご レモン こまつな	834 kcal 35.1 g
13 火	★ きなこ 揚げパン	○	クリームシチュー ツナのレモンサラダ★ ミルメークコーヒー★	牛乳 きな粉 鶏肉 ツナ缶	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも オリーブ油 三温糖 ミルメークコーヒー	玉葱 にんじん ブロッコリー レモン しめじ キャベツ とうもろこし	767 kcal 37.1 g
14 水	★ ワカメご飯	○	さばの塩焼き みそポテト ★ けんちん汁★	牛乳 炊きこみわかめ さば みそ 豆腐	精白米 ごま 味噌ポテト油 三温糖 こんにゃく ごま油	だいこん にんじん ねぎ ごぼう 干し椎茸	876 kcal 32.9 g
15 木	★ドライカレー		いちごミルク★ 冬野菜のトマトスープ★ かぼすソースヨーグルト	いちごミルク 豚肉 ひよこまめ ソーセージ ヨーグルト	精白米 もち麦 バター 油 オリーブ油 三温糖	玉葱 ピーマン にんじん トマト 白菜 生姜 かぶ れんこん にんにく かぼすソース	821 kcal 31.5 g
19 月	★ ガーリック バターライス	○	ローストチキン えびサラダ ★ オニオンスープ ★	牛乳 鶏肉 むきえび みそ ベーコン	精白米 オリーブ油 有塩バター 三温糖 はちみつ マヨネーズ 油	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 生姜 にんにく	816 kcal 34.4 g
20 火	ご飯	○	サーモンフライ タルタルソース 粉ふきいも ★ たまごスープ ★	牛乳 サーモンフライ たまご あおのり	精白米 油 マヨネーズ じゃがいも かたくり粉	らっきょう 玉葱 にんじん	752 kcal 27.4 g
21 水	ご飯	○	豚肉のしょうが焼き 野菜炒め かぼちゃの味噌汁★	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	精白米 三温糖 油	玉葱 生姜 キャベツ もやし にんじん にら かぼちゃ にんにく	775 kcal 33.4 g
22 木	ご飯	○	油淋鶏★ 大豆もやしのナムル★ 四川風スープ	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	精白米 かたくり粉 油 三温糖 ごま油 ごま はるさめ	ねぎ もやし にんじん にら 生姜 はくさい えのきたけ にんにく	883 kcal 33.3 g
23 金	★ マーボー ラーメン	○	ひじきの中華サラダ 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ロースハム ひじき	ラーメン ごま油 三温糖 かたくり粉 油 杏仁豆腐の素	にんじん にら たけのこ 玉葱 もやし きゅうり キャベツ くこの実 にんにく 生姜	796 kcal 27.8 g
26 月	おにぎり		鮭の塩焼き★ ほうれん草のごま和え★ 豆腐の味噌汁（赤だし）★ 緑茶/ふりかけ（おかか）	樺太サーモン 豆腐 わかめ みそ	精白米 ごま 三温糖 ふりかけ	ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ	646 kcal 34.4 g
27 火	ご飯	○	鶏のパン粉焼き ミモザサラダ★ ポトフ★	牛乳 鶏肉 粉チーズ たまご ウィンナー	精白米 オリーブ油 パン粉 マヨネーズ じゃがいも	ブロッコリー キャベツ にんじん 玉葱 パセリ バジル にんにく	828 kcal 33.4 g
28 水	ご飯	○	具沢山卵焼き 即席漬け 豚汁 ★	牛乳 卵 鶏肉 塩昆布 豚肉 豆腐 みそ	精白米 三温糖 ごま油 ごま さといも 油	ほうれんそう 玉葱 にんじん 干し椎茸 きゅうり キャベツ ごぼう だいこん ねぎ 生姜	755 kcal 36.2 g
29 木	ビビンバ丼	○	なめこの中華卵スープ 抹茶ミルクゼリー黒蜜がけ★	牛乳 豚肉 みそ 卵	精白米 三温糖 ごま油 ごま かたくり粉 黒砂糖 抹茶ゼリーの素	にんじん ほうれんそう もやし なめこ えのきたけ 玉葱 こねぎ にんにく 生姜	729 kcal 31.7 g
30 金	★チキンライス	○	ハンバーグ フレンチサラダ ★ ABCスープ ★ 手作りプリン	牛乳 鶏肉 卵 ハンバーグ 生クリーム 冷凍ホイップ	精白米 油 バター オリーブ油 三温糖 マカロニ キャラメルタブレット	玉葱 ミックスベジタブル きゅうり キャベツ にんじん 黄ピーマン 白菜 にんにく いちご	869 kcal 30.7 g

1月の給食目標
『食文化や歴史と自分の食生活との関係を考えることができる』

日本人の伝統的な食文化 和食 に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？　ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の４つがその特徴として挙げられています。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

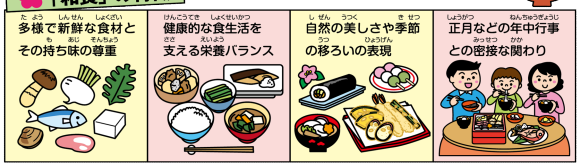
食器を正しく並べましょう

「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう

お箸を正しく使いましょう

地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう

「和食」の特徴



1/24～1/30は「全国学校給食週間」です

26日の給食は、学校給食を初めて提供した時の献立を再現します！

学校給食の始まり

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。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しまいました。

４年生は１月で浦定で食べる給食が最後です。１月の献立は、４年生のリクエストにたくさん答えました。★のマークがついているメニューは４年生の生徒が、また食べたい！と思ってリクエストしてくれたメニューです。後輩のみなさんも、４年生と一緒に食べる最後の機会ですので、給食の時間を大切に過ごしましょう。４年生の皆さん、心も身体も成長途中の皆さんにとって食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。今まで給食を通して学んだことやみんなで食べた給食を思い出しながら毎日の食生活をより良いものにしてほしいと願っています。

４年生の保護者の皆様　４年間、円滑な給食運営へのご理解とご協力を、ありがとうございました。

※献立表は、学校ホームページからも確認ができます。

※献立は、仕入れ等の都合により変更することがありますので、ご了承ください。