

1月献立予定表

月	火	水	木	金
<p>*今月の予定*</p> <p>7日 塩沢中給食開始 8日 支援学校給食開始 30日 支援学校高等部給食なし</p>	<p>日 献立表の見方</p> <p>副菜 主菜</p> <p>汁物</p> <p>エネルギー (kcal) 塩分 (g)</p>	<p>7</p> <p>ひじきのうま煮 松風焼き</p> <p>七草汁</p> <p>756kcal 2.7g</p>	<p>8</p> <p>ココア蒸しパン 塩こうじ ポトフ</p> <p>チリコンカーネライス (麦ごはん)</p> <p>906kcal 3.3g</p>	<p>9</p> <p>風味漬け ししゃもフライ</p> <p>大麦めん 五目汁</p> <p>801kcal 3.6g</p>
<p>12</p> <p>成人の日</p>	<p>13</p> <p>切干大根煮 ぶりフライ</p> <p>白玉雑煮</p> <p>898kcal 2g</p>	<p>14</p> <p>春雨サラダ にらまんじゅう</p> <p>中華玉子 スープ</p> <p>740kcal 2.3g</p>	<p>15</p> <p>いちごプリン チーズ入りおひたし さばのごま照り焼き</p> <p>車ぶの みそ汁</p> <p>778kcal 2.1g</p>	<p>16</p> <p>ブルーベリージャム カリフラワーのソテー チキンナゲット3個</p> <p>コッペパン ブラウン シチュー</p> <p>809kcal 3.9g</p>
<p>19</p> <p>白菜と卵のおかかマヨ和え 厚揚げのごまだれかけ</p> <p>スキー汁</p> <p>822kcal 2.3g</p>	<p>20</p> <p>ポンカン 福神漬け和え</p> <p>ポークカレー (麦ごはん)</p> <p>814kcal 3.3g</p>	<p>21</p> <p>ゆかり和え 鶏肉のねぎ塩焼き</p> <p>厚揚げの みそ汁</p> <p>748kcal 2.5g</p>	<p>22</p> <p>もやしの中華和え たらの甘酢あん</p> <p>ワンタン スープ</p> <p>736kcal 2.6g</p>	<p>23</p> <p>わかめのナムル のり塩ポテトビーンズ</p> <p>醤油ラーメン スープ</p> <p>821kcal 4.4g</p>
<p>1月24日～30日は全国学校給食週間です</p> <p>学校給食は子どもたちが食に関する知識と望ましい食習慣を身につけるために、重要な役割を果たしています。学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深め、関心を高めるための1週間です。塩沢学校給食センターでは、1月26日～1月30日までの5日間 学校給食週間を実施します。</p> <p>2026年は、昭和元年からちょうど100年にあたる年です。今年度テーマ「昭和時代の食について知ろう」</p> <p>昭和29年に学校給食法が制定されてから、今日まで学校給食も様々な変化を上げてきました。また、高度経済成長期以降、私たちの食生活もだんだんと変化してきました。そんな昭和の時代の「食」について、給食を通して学びましょう。</p>				
<p>昭和30年代の学校給食を再現</p>	<p>昭和40年代の学校給食を再現</p>	<p>昭和45年大阪万博がきっかけで流行・話題になった食べ物を紹介!</p>	<p>昭和5年 日本初の「お子様ランチ」が登場しました。給食でお子様ランチ気分を楽しもう!</p>	<p>昭和の給食といえば・・・当時の人気メニューも再現してみました。</p>
<p>26</p> <p>野菜サラダ ちくわの磯辺揚げ</p> <p>すいとん汁</p> <p>755kcal 1.6g</p>	<p>27</p> <p>タルタルソース フレンチサラダ メルルーサフライ</p> <p>マカロニの クリーム煮</p> <p>799kcal 2.3g</p>	<p>28</p> <p>ブルガリアヨーグルト バリバリラーメンサラダ フライドチキン</p> <p>大根とわかめの みそ汁</p> <p>815kcal 2.4g</p>	<p>29</p> <p>メロンクリームソーダ風ゼリー 切干ナポリタン ハンバーグ</p> <p>ふりかけ コーン ポタージュ</p> <p>926kcal 3.1g</p>	<p>30</p> <p>マーガリン 千切りキャベツサラダ 鯨のオーロラソース</p> <p>米粉コッペパン カレーシチュー</p> <p>815kcal 3.8g</p>

※献立は都合により変更することがあります。