



学 校 給 食 予 定 献 立 表

令和8年1月 小・中学校

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。

鶴ヶ島市学校給食センター

日	曜	献 立 名			主 な 食 品 名			栄養価 (小学校)		栄養価 (中学校)	
		主 食	飲料	お か ず	赤のたべもの (体を作るもの)	黄色のたべもの (熱や力のもとになるもの)	緑のたべもの (体の調子をととのえるもの)	エネルギー (キカロリ)	たんぱく質 (グラム)	エネルギー (キカロリ)	たんぱく質 (グラム)
13	火	わかめごはん	牛乳	鶴茶すいとん (小) メンチカツ (中) 照焼きハンバーグ ほうれんそうのごま和え	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ (小)メンチカツ (中)ハンバーグ	ごはん じゃがいも すいとん (小)油 ごま 砂糖 (中)でん粉	★にんじん ★だいこん ★抹茶 こまつな ほうれんそう もやし	712	25.9	910	36.6
14	水	中華めん	牛乳	みそラーメン (小) 揚げぎょうざ (中) ニラまんじゅう フルーツヨーグルトの鶴産キウイソースかけ	牛乳 豚肉 なたと みそ (小)ぎょうざ ヨーグルト	中華めん 油 レモンゼリー 砂糖 (中)ニラまんじゅう	にんにく しょうが ★にんじん ★根深ねぎ たけのこ とうもろこし もやし にら レモン ★キウイフルーツ ナタデココ もも缶詰 西洋なし缶詰 りんご缶詰	642	25.4	834	32.6
15	木	子どもパンスライス	牛乳	冬野菜のチャウダー (小) ハンバーグデミグラスソース (中) 若鶏の唐揚げ甘辛ソース しめじとほうれんそうのソテー いちごクレープ(あまおう)㊦	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 (小)ハンバーグ (中)鶏肉	パン じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 いちごクレープ (中)でん粉	たまねぎ ★にんじん だいこん ★はくさい もやし とうもろこし ぶなしめじ ほうれんそう (中)しょうが	702	28.3	911	35.2
16	金	ごはん	牛乳	レタス入りワントンスープ 豚キムチ丼の具 みかん	牛乳 豚肉 わかめ	ごはん 油 ワンタン 砂糖 ごま	★にんじん もやし レタス しょうが たまねぎ 切干しだいこん はくさいキムチ みかん	608	24.2	735	29.3
19	月	ごはん	牛乳	中華丼の具 (小) ニラまんじゅう (中) 春巻 ナムル	牛乳 豚肉 いか	ごはん 油 でん粉 砂糖 (小)ニラまんじゅう (中)春巻	しょうが にんにく ★にんじん たけのこ たまねぎ 乾しいたけ ★はくさい チンゲンサイ もやし ★だいこん ほうれんそう	598	24.7	775	29.2
20	火	ちやめし	牛乳	みそおでん (小) 白身魚の甘酒フライ (中) さわらの甘酒焼き 浅漬け	牛乳 白身魚のつみれ がんもどき 昆布 みそ (小)たら甘酒みそフライ (中)さわらの甘酒漬	ごはん 砂糖 ★さといも	★にんじん ★だいこん こんにやく ★キャベツ きゅうり	610	24.1	712	32.0
21	水	ごはん	牛乳	かぶと卵のとりりスープ (小) さばのガーリック焼き (中) 野菜コロッケ しゃくし菜入りかてめし	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 油揚げ 焼き竹輪 (小)さばのガーリック漬	ごはん でん粉 油 砂糖	★にんじん たまねぎ かぶ ごぼう 乾しいたけ しゃくし菜漬 (中)野菜コロッケ	687	30.3	829	31.7
22	木	コッペパンスライス	牛乳	米粉コーンスープ (中)スライスチーズ (小) チキンナゲット (中) チキンナゲット(焼) ツナサンドの具	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 チキンナゲット (中)チーズ まぐろ油漬け	パン 油 じゃがいも 砂糖 米粉 マヨネーズタイプドレッシング	たまねぎ とうもろこし ★キャベツ きゅうり	678	29.2	935	41.6
23	金	ごはん	牛乳	若獅子カレー アセロラミルクゼリー㊦ (小) 粗びきロングウインナー (中) ヒレカツ カラフルサラダ	牛乳 豚肉 (小)ウインナーソーセージ (中)ヒレカツ	ごはん 油 砂糖 カレールウ アセロラミルクゼリー	にんにく しょうが たまねぎ ★にんじん とうもろこし ブロッコリー きゅうり レモン	749	27.3	932	36.5
26	月	ごはん	牛乳	さつま芋入り豚汁 鶴茶プリン㊦ (小) 若鶏の唐揚げ (中) さばのガーリック焼き おかか和え	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐 (小)鶏肉 かつお節 (中)さばのガーリック漬	ごはん 油 ★さつまいも (小)でん粉 鶴茶プリン	ごぼう ★にんじん こんにやく ★根深ねぎ (小)しょうが にんにく もやし ★キャベツ ★抹茶	733	28.8	873	34.8
27	火	ごはん	牛乳	せん切り野菜のスープ ガパオライスの具 ぼんかん	牛乳 豚肉 鶏肉	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 でん粉	たまねぎ ★にんじん ★キャベツ にんにく しょうが たけのこ ピーマン ほうれんそう パジル ぼんかん	600	26.0	720	31.4
28	水	地粉うどん	牛乳	鶏南蛮 (小) 揚げパン(黒糖パン) (中) おにまん 香味和え	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ	地粉うどん 砂糖 (小)パン 油 ごま (中)おにまん	★根深ねぎ ★にんじん ほうれんそう 乾しいたけ きゅうり もやし こまつな しょうが にんにく	608	25.5	772	31.4
29	木	フォカッチャ	牛乳	ニョッキのクリーム煮 (小) パリツオーネ (中) チキンのハーブ焼き ミックスサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ まぐろ油漬け	パン 油 バター 小麦粉 ニョッキ マカロニ マヨネーズタイプドレッシング 砂糖 (小)パリツオーネ	★にんじん たまねぎ ぶなしめじ ★キャベツ きゅうり レモン (中)にんにく (中)パジル (中)ローズマリー	608	22.8	719	31.6
30	金	ごはん	りんごジュース	せんべい汁 おかかふりかけ (小) いわしの昆布煮 (中) まぐろカツ 煮あえっこ	鶏肉 油揚げ 昆布 おかかふりかけ (小)いわしの昆布煮 (中)まぐろカツ	ごはん かやきせんべい 油 砂糖	りんごジュース ★にんじん ★はくさい ぶなしめじ こんにやく ほうれんそう ごぼう ★だいこん	589	20.5	765	24.7
小学校14回 中学校14回			献立は材料の関係で若干の変更または提供ができないことがあります。				平均栄養価	652	25.9	816	32.8

備考 主食(つけるものは除く)、飲料、㊦は、学校配送になります。 ★印のついた食品は、その全て、または一部に鶴ヶ島産のものを使用する予定です。

◆学校給食費口座振替日のお知らせ◆
1月分は2月2日(月)です。

◆学校給食食材の放射性物質検査結果◆
11月26日から12月17日までに測定を行った検体から、鶴ヶ島市が定める放射性セシウムの基準(給食食材40Bq/kg、牛乳10Bq/kg)を超える値は計測されませんでした。なお、検査結果の詳細は、市のホームページに掲載しています。

今月の行事献立について【給食時間 放送資料より】


©SEIBU Lions

23日(金)は「若獅子(わかじし)カレー」の献立です。

株式会社西武ライオンズとの連携協力に関する基本協定に基づき、埼玉西武ライオンズの新人・若手選手が入る若獅子寮の名物「若獅子カレー」を初めて提供します。

「若獅子カレー」を名乗るには、専用のルウを使うこと、具は肉と玉ねぎのみであることが条件です。今年の夏休みに学校給食センターで試作を行い、甘口と辛口があるルウの比率を考え、辛さを調整したり、玉ねぎの炒め方の調整を行い、いつもとは一味違うカレーに仕上がりました。23日の若獅子カレーは朝から200kg以上のお肉と300kg以上の玉ねぎを炒め、煮込んで作ります。

埼玉西武ライオンズの若獅子カレーを知ってもらい、蛭間選手のビデオメッセージを見ながら、一味違ったおいしいカレーをみんなで楽しく食べてもらいたいです。そして、選手たちと同じように一生懸命頑張る力や、何事も最後まであきらめない気持ちを感じ取ってほしいと思います。

未公開物件多数！最新の物件情報はここから▶



あなたの街の
株式会社
大成住宅

私たち大成住宅は
大成シティFC 坂戸

お子様向けの
サッカー教室
開催中です。

〒350-2201 鶴ヶ島市富士見 2-11-8
0120-52-1777

あなたの家のお雑煮は？

丸もち ← 角もち

日本は周りを海に囲まれている島国で、南北に長い地形が特徴です。地域によって地理や気候が異なることから、各地でさまざまな食文化が形成されてきました。現在では、伝統料理を家庭で作って食べる機会が減ってきていますが、お正月に食べるお雑煮は、地域や家庭の味が受け継がれているものの一つではないでしょうか。だし、味つけ、具、もちの形…あなたの家では、どんなお雑煮を食べますか？

香川県では、あん入りの丸もちを白みそ仕立ての汁に入れた「あんもち雑煮」を食べます。

あんもち雑煮

※上記広告及びその内容については、市、教育委員会若しくは学校が推奨・保証するものではありません。 再生紙使用：あなたは地球のために何かしていますか？