

# 2026 1月

茅ヶ崎市中学校給食

## SCHOOL LUNCH Menu

### ★ 1月24日～30日は「全国学校給食週間」です

全国学校給食週間は、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されています。学校給食はもともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

1月26日は、明治22年山形県鶴岡町（現在鶴岡市）の小学校で初めて提供された、「おにぎり、塩ざけ、菜の漬物」を再現した献立になっています。



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

5

冬休み

6

冬休み

7



筑前煮

- わかめごはん ●牛乳
- ふりと大豆の香味だれ
- 紅白なます
- 七草風雑煮

エ: 823kcal た: 36g  
脂: 24.1g 塩: 2.6g

8



モチモチキン

- コーンライス ●牛乳
- ガーリックシュリンプ風ソテー
- ハワイアンサラダ
- トマトバスタープ

エ: 836kcal た: 34.1g  
脂: 29.8g 塩: 2.2g

9



ねぎ塩豚丼

- 麦ごはん ●牛乳
- 大豆とじゃこの甘辛
- キャベツのごまマヨ和え
- 元氣鍋

エ: 832kcal た: 35.8g  
脂: 27.2g 塩: 2.4g

保護者の皆様へ 年始の予約についてのお知らせ  
年始1月7日(水)～9日(金)の  
3日間の予約締め切りは、

**12月17日(水) 13時まで**

となります。

12

成人の日

13



タッカルビ

- 麦ごはん ●牛乳
- カムジャジョリム
- 三色ナムル
- たまごスープ

エ: 799kcal た: 31.1g  
脂: 24.4g 塩: 3.3g

14



高野豆腐のオランダ煮

- ごはん ●牛乳
- 鶏肉と野菜の香ばしめそ炒め
- 磯和え
- いももち汁

エ: 811kcal た: 31.6g  
脂: 24.8g 塩: 2.5g

15



キーマカレー

- ごはん ●牛乳
- ハニーマスタードチキン
- コルスローサラダ
- ABCスープ

エ: 840kcal た: 36.3g  
脂: 29.8g 塩: 2.4g

16



おろしソースハンバーグ

- 麦ごはん ●牛乳
- 鶏肉と野菜のケチャップ炒め
- マセドアンサラダ
- 豆乳コーンスープ

エ: 825kcal た: 32g  
脂: 23.8g 塩: 2.8g

1月27日(火)～30日(金)は  
ちがさき中学校給食  
献立コンテスト  
受賞献立です。

19



ハバータ～ブラジル風トマトソース煮込み～

- ごはん ●牛乳
- ヴィナグレッタサラダ
- ポップビーンズ
- フェジョアータ

エ: 831kcal た: 33.3g  
脂: 27.3g 塩: 2.8g

20



大根と厚揚げのそぼろ煮

- 麦ごはん ●牛乳
- ちくわの磯辺揚げ
- 野菜とツナのピリ辛あえ
- わかめと豆腐のみそ汁

エ: 804kcal た: 31.3g  
脂: 27.8g 塩: 2.4g

21



冬野菜のグラタン

- ロールパン ●発酵乳(マスカット)
- ガーリックバターポテト
- 海藻サラダ
- 大根とウィンナーのポトフ

エ: 809kcal た: 32.1g  
脂: 29.7g 塩: 3.7g

22



茅ヶ崎カレー

- 牛乳
- ブロックリーとウィンナーのソテー
- フルーツミックス

エ: 810kcal た: 30.4g  
脂: 24g 塩: 2.9g

23



さわらのトマトソースがけ

- ごはん ●牛乳
- ジャーマンポテト
- ひじきと青菜の鉄分サラダ
- ベーコンとかぶのスープ

エ: 830kcal た: 32.5g  
脂: 26.5g 塩: 1.7g

26



焼き魚(さけ)

- いりこ菜めし ●牛乳
- まめまめみそがらめ
- キャベツときゅうりのゆかり和え
- 豚汁

エ: 806kcal た: 35.2g  
脂: 27.8g 塩: 2.4g

27



おでん

- ごはん ●牛乳
- ほうれん草とたまご炒め
- 高菜の漬物
- けんちん汁

エ: 793kcal た: 35.8g  
脂: 27.3g 塩: 3.8g

28



鶏肉のバジル風味スパイシー焼き

- バターライス ●牛乳
- カリッと大学いも風(かりんと大学いも)
- 根菜のコンソメ煮
- 冬に温まる白菜のクリームスープ

エ: 848kcal た: 31g  
脂: 32.2g 塩: 3.4g

29



たれカツ

- ごはん ●牛乳
- 豚肉とたけのこみそ炒め
- ごぼうチップスサラダ
- お事汁

エ: 812kcal た: 26.8g  
脂: 24.8g 塩: 2.4g

30



青のりさば

- 麦ごはん ●牛乳
- オリブオイルドレッシングサラダ
- かぼちゃとひじき和え
- トリのうまみコンソメスープ

エ: 829kcal た: 29.1g  
脂: 32.2g 塩: 2g

### ★食具持参のお願い

箸やスプーンなどの食具はご自宅から持参をお願いします。日により必要な食具が異なりますので、献立表のアイコンをご確認ください。



### ★栄養表記について

エ:エネルギー／た:たんぱく質／脂:脂質／塩:食塩相当量  
※ごはん+おかず+汁物+牛乳の栄養価 ※使用食材等の詳細はウェブページをご覧ください。※その日の給食に必要と思われる食具をカレンダー内に記載しておりますのでご確認ください。

### 献立・アレルギー情報

しょうゆの原料に含まれる「小麦」と「大豆」の表示はいたしません。ご注意ください。





## 中学校給食

## News

新しい年が始まりました。皆さんは今年どんな目標を立てますか？目標を立てることは、自分を成長させるためのスタートでもあります。給食を通して、みなさんの努力と成長を支え、応援していきたいと思います。

1月は寒さが厳しく、体調をくずしやすい時期でもあります。風邪を防ぐために、手洗い・うがいを忘れずに行い、野菜や果物からビタミン類をしっかりととりましょう。給食では、体を温めるメニューや、ビタミン類を含む食材を多く使っています。給食を食べて、風邪に負けないような体をつくりましょう。

6月から7月にかけて市内中学校で募集をした「ちがさき中学校給食献立コンテスト」は、230件の応募がありました。その中から選ばれた受賞献立を、1月の給食で提供します。

1月27日(火) 神奈川の心も体も温まるハッピーセット

浜須賀中学校 3年 西之宮 然さん ぜん

1月28日(水) 茅ヶ崎の冬の食材を使った免疫力を高める給食！ 浜須賀中学校 3年 鹿川 紗更さん ささら

1月29日(木) 和食で統一 日本の味を感じる

浜須賀中学校 3年 小池 勲弥さん いさみ

1月30日(金) 冬の乾燥にも負けない！お肌ぷるぷる給食

赤羽根中学校 2年 梅本 美雲さん みくも

どの献立も、季節に合った食材や料理を取り入れて、冬に必要な栄養素をとれるようにと考えられているだけでなく、みんなが楽しみになるような食べる人のことも考えられている献立なので、ぜひお試しください♪受賞献立の詳細については、茅ヶ崎市のホームページに載せていますので、ぜひご覧ください。

ちがさき中学校給食  
献立コンテスト今月の  
食育の日

毎月19日は、食育の日として世界の料理を給食風にアレンジして提供します！

今月は「ブラジル料理」です。

## ● ハバータ

ブラジルの定番料理で、牛のテール肉をトマトソースに入れて、野菜と一緒に柔らかく煮込んだ料理です。給食では豚肉を使って作ります。トマトソースがしっかりとしみ込んだ奥深い味わいです。



## ● ヴィナグレッチサラダ

「ヴィナグレッチ」は、ポルトガル語で「お酢」という意味があり、刻んだ野菜と合わせたブラジルの定番のソースです。野菜を小さく切って、お酢のドレッシングと和えて作ったさっぱりとしていて食べやすいサラダです。



## ● フェジョアーダ

いんげん豆や肉・野菜などを煮込んだ料理で代表的なブラジル料理のひとつです。国民食として親しまれているこのメニューは、色々な部位のお肉を煮込んで作る手間のかかる料理なので、週末に作られることが多いそうです。給食では豚肉を使って作ります。ブラジルではご飯にかけて食べられているので、ご飯と一緒に食べてみていいですね。

保護者の  
皆様へ

## 年始の予約についてのお知らせ

年始1月7日(水)～9日(金)の3日間の予約締め切りは、

**12月17日(水) 13時まで**となります。

年末年始の物資供給の都合の為、通常の締め切り日時と異なりますので、ご注意ください。  
1月13日(火)からの予約締め切りは、通常の5日前(土日祝日除く)13時までになります。