

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

5

冬休み

Tue

6

冬休み

Wed

7



Thu

8



Fri

9



**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



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。

14



15



16



19

21



22



23



26

20



21



22



23



27



28



29



30



焼き魚(さけ)

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

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

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

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

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 (かりんとう風)
- 根菜のコンソメ煮
- 冬に温まる白菜のクリームスープ

工: 848kcal た: 31g  
脂: 32.2g 塩: 3.4g

たれカツ

- ごはん ●牛乳
- 豚肉とたけのことみそ炒め
- ごぼうチップスサラダ
- お刺身

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

### ★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。



お箸 スプーン

### ★栄養表記について

工: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覗ください。※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



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もいいですね。

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。

新しい年が始まりました。皆さんに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りましょう。給食では、体を温めるメニュー、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、風邪に負けないじょうぶ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

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

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

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

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ていますので、ぜひご覧ください。



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。

