



This image is a collage of various sections from a Japanese school calendar, likely for the month of January. It includes:

- A large red banner at the top with the text "あけましておめでとうございます" (Happy New Year) and the year "2026年 令和8年".
- A cartoon illustration of a cow holding two signs that say "2026年" and "令和8年".
- A cartoon character of a person in traditional New Year's clothing holding a brush.
- A section titled "1月の行事&記念日 3択クイズ" (January Events & Commemorative Days 3-choice Quiz) with four questions:

 - Q1: 1/1 元日 (New Year's Day) - Question about New Year's traditions.
 - Q2: 1/7 人日の節句 (Hinode no Shichigosan) - Question about the three grasses (スズクナ).
 - Q3: 1/11 塩の日 (Salt Day) - Question about salt (塩).
 - Q4: 1/15 小正月 (Small New Year's Day) - Question about what is added to New Year's rice porridge (おかゆ).

- Answers for the quiz are provided at the bottom of the quiz section.
- Below the quiz are daily food logs for January 5 through January 11, showing the date, food items, and calorie counts for breakfast, lunch, and dinner.
- The food logs include illustrations of the food items and some traditional New Year's symbols like the ox.

アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります

材料その他の都合により献立の変更もあります

* 楠隼中学校・高等学校寄宿舎予定献立表 * 2026年 1月

曜日	月	朝食 朝食 品名	朝食 朝食 品名	木	金	土	日	
日	12	13	14	15	16	17	18	
朝食 献立 名	①カレーライス ②福神漬け ③彩りサラダ ④ヨーグルト	①サンドイッチ ②コーヒー牛乳 ③コーンポタージュ ④みかんゼリー	①白ご飯 ②鯖の味噌煮 ③甘夏サラダ ④味噌汁	①白ご飯 ②じゃが芋と大根のそぼろ煮 ③厚揚げのみそ汁 ④ふりかけ	①豚そぼろごはん ②ブロッコリーサラダ ③なめこ汁	①白ご飯 ②いわしの甘露煮 ③里芋と大根の煮物 ④青のりのみそ汁 ⑤しそ味ひじき(ヨーグルト)	①白ご飯 ②豚肉のスタミナ炒め ③つみれ汁 ④ひじきのり	
朝食 食品 名	①米・牛肉・小麦 マッシュルーム ②大根・高菜・茄子 レンコン・しその葉 ③きゅうり・ピーマン ④ヨーグルト	①小麦・トンカツ・チーズ 人参・キャベツ ②コーヒー牛乳 ③コーン・玉葱・小麦 ④みかん	①米 ②鯖 ③キャベツ・きゅうり 人参・甘夏みかん ④豆腐・大根・わかめ 葉ねぎ	①米 ②里芋・大根・人参 枝豆・豚肉 ③厚揚げ・キャベツ 葉ねぎ ④ごま	①米・豚ミンチ・人参 竹の子・椎茸・枝豆 ②ブロッコリー・人参 ③なめこ・豆腐 葉ねぎ	①米 ②いわし ③里芋・大根・人参 枝豆・豚肉 ④青のり・油揚げ・えのき・葉ねぎ ⑤ひじき(ヨーグルト)	①米 ②豚肉・人参・玉葱 キャベツ・にんにくの芽 ③玉葱・太刀魚つみれ ④ひじきのり	
朝食 料金	771kcal/5.1g	788kcal/4.3g	644kcal/2.6g	649kcal/2.4g	654kcal/2.9g	800kcal/3.7g	633kcal/4.8g	
昼食 献立 名	①白ご飯 ②牛乳 ③豚肉のしょうが炒め ④きゅうりの漬物 ⑤里芋のみそ汁							
昼食 食品 名	①米 ②牛乳 ③豚肉・玉葱・キャベツ 人参・いんげん ④きゅうり・人参 ⑤里芋・玉葱・深葱							
昼食 料金	927kcal/4.2g	927kcal/4.2g						
夕食 献立 名	①白ご飯 ②トンテキ ③小松菜の香り和え ④豆苗のみそ汁	①ポークカレー ②鶏肉のから揚げ ③フルーツポンチ	①白ご飯 ②鶏肉のから揚げ ③もやしの梅和え ④じゃが芋とえのきのみそ汁	①白ご飯 ②豚肉のマーマレード焼き ③鉄人サラダ ④マカロニスープ	①白ご飯 ②鶏肉のチリソース ③もやしの中華和え ④団子汁	①白ご飯 ②野菜入りブルコギ ③春巻き ④トップボギースープ	①白ご飯 ②魚のマヨネーズ焼き ③朝鮮漬け風和え物 ④豚汁	
夕食 食品 名	①米 ②豚肉 ③小松菜・人参・キャベツ ④お麸・えのきたけ・豆苗	①米・豚肉・人参 玉葱・じゃが芋 枝豆 ②ブロッコリー・ピーマン ③みかん・もも バイン・ファイバーゼリー	①米 ②鶏肉 ③もやし・キャベツ ピーマン・練り梅 ④じゃが芋・えのきたけ 小松菜	①米 ②豚肉 ③ひじき・ほうれん草 ピーマン ④ワインナー・玉葱 フジリ・人参 トマト・枝豆	①米 ②鶏肉・小麦 ③もやし・胡瓜・コーン キャベツ ④唐芋ボール・油揚げ 白菜・人参・小ねぎ	①米 ②豚肉・しめじ・ピーマン 玉葱・キャベツ ③小麦・豚肉・人参 玉葱・キャベツ・椎茸 ④トップボギ・人参 ほうれん草	①米 ②さわら・葉ねぎ ③白菜・きゅうり・人参 ④豚肉・大根・人参 油揚げ・こんにゃく 葉ねぎ	
夕食 料金	981kcal/3.8g	1036kcal/4.4g	1138kcal/4.6g	1058kcal/3.6g	1168kcal/4.2g	1030kcal/3.9g	850kcal/3.2g	
日	19	20	21	22	23	24	25	
朝食 献立 名	①白ご飯 ②納豆 ③豚肉と竹輪の煮物 ④赤だし	①ナン ②牛乳 ③チリコンカン ④カリフラワーサラダ	①白ご飯 ②豚肉と根菜の煮物 ③小松菜のみそ汁 ④味付けのり	①黒豚＆牛肉丼 ②えのきのみそ汁 ③高菜漬け	①白ご飯 ②豚肉と荀の高菜炒め ③里芋と白菜のみそ汁 ④ふりかけ	①黒糖パン ②牛乳 ③オムレツ ④ほうれん草とコーンのソテー ⑤マカロニスープ	①白ご飯 ②納豆 ③豚肉のマヨソース炒め ④椎茸のみそ汁	
朝食 食品 名	①米 ②大豆 ③豚肉・人参・厚揚げ 竹輪・こんにゃく きぬさや・椎茸 ④豆腐・なめこ・葉ねぎ	①米 ②牛乳 ③豚肉・大根・人参 竹輪・こんにゃく ごぼう・いんげん・椎茸 ④のり	①米 ②豚肉・牛肉 こんにゃく・玉葱 人参・高野豆腐 葉ねぎ ②えのき・小松菜 ③高菜	①米 ②豚肉・竹の子・人参 高菜漬け ③里芋のみそ汁 ④ごま	①米 ②豚肉・玉葱・ビーマン 玉葱・キャベツ ③小麦・豚肉・人参 玉葱・キャベツ・椎茸 ④ベーコン・玉葱・マカロニ トマト・枝豆	①小麦 ②牛乳 ③鶏卵・ほうれん草 ④ほうれん草・ワインナー・コーン ⑤ベーコン・玉葱・マカロニ トマト・枝豆	①米 ②大豆 ③豚肉・玉葱・ビーマン にんにくの芽 ④椎茸・油揚げ 深葱	
朝食 料金	727kcal/3.0g	661kcal/2.8g	572kcal/2.4g	615kcal/3.5g	626kcal/2.6g	774kcal/4.1g	798kcal/2.9g	
昼食 献立 名								
昼食 食品 名								
昼食 料金	1167kcal/4.3g	1167kcal/4.3g						
夕食 献立 名	①白ご飯 ②納豆 ③豚肉の韓国風みそ焼き ④もやしの塩だれ和え ④じゃが芋のみそ汁	①とろとろオム/パヤシ ②イタリアンサラダ ③ヨーグルト	①コーンピラフ ②魚のピザソース焼き ③カリフラワーのサラダ ④ベーコンスープ	ご当地メニュー		①白ご飯 ②メンチカツ ③いかと小松菜の塩炒め ④中華スープ	①白ご飯 ②豚肉のしょうが炒め ③ほうれん草のナムル ④つみれ汁	
夕食 食品 名	①米 ②豚肉 ③もやし・人参 ④じゃが芋・人参・小ねぎ	①米・豚肉・玉葱 人参・じめじ・枝豆 トマト・鶏卵 ②ピーマン・キャベツ きゅうり ③ヨーグルト	①米・ウインナー・玉葱 人参・枝豆・コーン ②ほき・ピーマントマト チーズ ③カリフラワー・胡瓜 ④ベーコン・玉葱・人参 枝豆	鹿児島県		①米 ②小麦・豚肉・牛肉 玉葱 ③いか・小松菜・ブロッコリー 人参 ④オーシャンキング・玉葱 にら	①米 ②豚肉・玉葱・キャベツ 人参・インゲン ③ほうれん草・もやし 人参 ④つみれ団子・人参 葉ねぎ・椎茸	
夕食 料金	1014kcal/4.3g	1004kcal/4.4g	802kcal/3.8g	1487kcal/4.4g	1012kcal/3.3g	1026kcal/3.3g	1359kcal/2.0g	

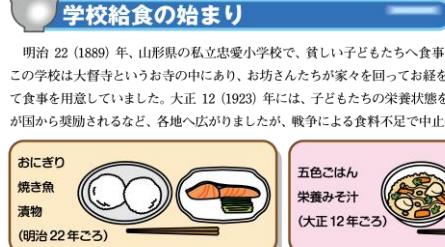
アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります

材料その他の都合により献立の変更もあります

* 捩集中学校・高等学校寄宿舎予定献立表 *

2026年 1月



曜日	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31
朝食 献立名	①わかめごはん ②豚肉とごぼうの炒め煮 ③なめこ汁 ④梅干し	①照り焼きハンバーガー ^{牛乳} ③さのこスープ	①白ご飯 ②黒豚の煮物 ③小松菜と里芋のみぞ汁 ④味付けのり	①ちよこっと豚丼 ②即席漬け ③ほうれん草のみぞ汁 ④しみじのみぞ汁	①白ご飯 ②豚肉のしぐれ煮 ③ほうれん草のみぞ汁 ④ぶりかけ	①ホットドッグ ②牛乳 ③つみれのトマト煮
朝食 食品名	①米・わかめ ②豚肉・ごぼう・こんにゃく 人参・きぬさや ③なめこ・豆腐・葉ねぎ ④梅干し	①小麦・鶏肉・豚肉 玉葱 ②牛乳 ③ベーコン・人参・しめじ えのき	①米 ②豚肉・大根・人参 竹輪・こんにゃく・ごぼう いんげん・椎茸 ③小松菜・里芋 ④のり	①米・豚肉・こんにゃく 玉葱・人参・葉ねぎ ②さゆうり ③ほうれん草・えのきたけ	①米 ②豚肉・しめじ・人参 玉葱・インゲン ③しめじ・油揚げ・小松菜 人参 ④ごま	①小麦・豚肉・玉葱 ②牛乳 ③つみれ団子・じゃが芋 玉葱・枝豆・トマト
カロリー	644kcal/4.7g	698kcal/4.2g	604kcal/2.2g	579kcal/2.9g	609kcal/2.7g	744kcal/4.1g
昼食 献立名	日本の学校給食のあゆみ   学校給食の始まり <p>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。この学校は大誓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。</p> 					
昼食 食品名	 <p>1/24~1/30は 「全国学校給食週間」です</p>					
カロリー	862kcal/5.0g					
夕食 献立名	①白ご飯 ②鶏肉の竜田揚げ ③野菜の昆布和え ④玉葱のみぞ汁	①ロコモコ ②さのこスープ ③フルーツヨーグルト	①白ご飯 ②鶏肉の味噌マヨネーズ焼き ③カリフラワー・サラダ ④ベーコンスープ	①白ご飯 ②トンテキ ③もやしの梅和え ④つみれ汁	①白ご飯 ②いわしの甘タレかけ ③プロッコリーソテー ^{豚汁}	①白ご飯 ②豚肉グリル ③ほうれん草とベーコンのソテー ^{あおさのすまし汁}
夕食 食品名	①米 ②鶏肉 ③プロッコリー・ピーマン 塩昆布 ④玉葱・人参・小松菜	①米・豚肉・チーズ プロッコリー ②ベーコン・人参・しめじ えのきたけ ③ヨーグルト・パイン もも・みかん	①米 ②鶏肉 ③カリフラワー・コーン ④ベーコン・人参 キャベツ	①米 ②豚肉 ③もやし・キャベツ・練り梅 ④つみれ団子・人参 葉ねぎ・椎茸	①米 ②小麦・いわし ③プロッコリー・コーン ④豚肉・大根・人参 厚揚げ・こんにゃく 葉ねぎ	①米 ②豚肉 ③ほうれん草・ベーコン 人参 ④あおさ・豆腐・椎茸
カロリー	1030kcal/3.7g	876kcal/3.3g	920kcal/3.1g	1001kcal/3.6g	950kcal/3.4g	978kcal/4.0g

アレルギー対応のあるメニューは赤字で記しております

材料その他の都合により献立の変更もあります