

令和8年 1月 こんだてよていひょう(しようがっこ)

旭市学校給食センター

☆今月のめあて☆ 「給食週間」を知り、給食について考えよう

にち	よう	こんだて		おもにエネルギーのもとになる しょくひん		おもにからだをつくるもとになる しょくひん		おもにからだのちょうどいな しょくひん		エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) しつ(g) しょくえん そうとうりょう(g)
	しゅしょく	牛乳	おかず	たんすいかぶつ	しつ	たんばくしつ	むきしつ(カルシウムなど)	ビタミン・むきしつ		
7	水	ごはん	○	てつくりまつかせやき ちくせんに ななくさぞうに	こめ でんぶん さとう しらたま	ごまあぶら あぶら あぶらあげ	ごまあぶら とりにく なると	ぎゅうにゅう スキムミルク	しょうが ねぎ しいたけ じょうが にんじん ごぼう れんこん たけのこ こんだく いわけ いんげん しいたけ にんじん たいこん かぶ かぶのは せり ねぎ	623 28.1 20.6 1.7
8	木	むぎごはん	○	あげぎょうざ(2) はるさめサフタ マー婆ーどつぶ	こめ むぎ	あぶら	ぎょうざ	ぎゅうにゅう	こんじん きゅうり にんにく しょくが しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら	668 24.3 23.7 2.4
9	金	ごはん	○	りんご さんしょくどんのぐ れんこんのあえもの はくさいのみそしる	こめ さとう さとう		みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	りんご しょうが えだまめ れんこん にんじん もやし キャベツ きゅうり にんじん しめじ はくさい こまつな ねぎ	652 29.9 22.5 2.2
13	火	ごはん	○	メンチカツ キャベツのみそいため けんちんじる	こめ さとう さといも	あぶら あぶら あぶら	メンチカツ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが ににく ねぎ にんじん もやし キャベツ 25.0 22.7 2.2	647
14	水	ちゅうかめん	○	チーズワッフル あつきりハム ちゅうかふつあえもの みそラーメンスープ	めん チーズワッフル	ハム		ぎゅうにゅう	にんじん もやし きゅうり ににく にんじん たまねぎ コーン もやし キャベツ ねぎ	702 32.3 27.3 3.8
15	木	むぎごはん	○	コールスロー ホークハヤシ みかんたっぷりゼリー	こめ さとう ゼリーのもと	ドレッシング あぶら ハヤシルウ なまクリーム	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん キャベツ きゅうり コーン ににく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト グリーンピース みかん オレンジジュース	623 22.9 16.8 2.2
16	金	ごはん	ジョア	とりにくのからあげ(2) さばとこんさいのほっこりきんぴら さつまじる	こめ でんぶん さとう さつまいも	あぶら あぶら あぶら あぶら	とりにく さば あぶらあげ とうふ みそ	ジョア	しょうが じょうが にんじん ごぼう れんこん しいたけ こまつな ねぎ	661 26.6 19.0 1.9
19	月	コッペパン	○	フルーベリージャム にくぢんニケチャップソース(2) ツナいりポテトサラダ はくさいのクリームシチュー	パン ジャム		にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり たまねぎ たまねぎ にんじん しめじ はくさい パセリ	672 28.2 29.6 2.6
20	火	むぎごはん	○	ミニアセロラゼリー(2) ぶりのてりやき こんさいまんさいのサラダ どんじる	こめ さとう さとう さといも	ゼリー でんぶん マヨネーズ ドレッシング	ぶり みそ かまぼこ ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん だいこん ごぼう かぶ ブロッコリー にんじん だいこん ほうれんそう こんにゃく ねぎ かぶのは	617 27.8 20.2 1.9
				琴田小学校 6年1組 大畑 健成さんが考えました。						
21	水	ちやめし	○	ささみのてんぶら なのはなのごまあえ おでん	こめ てんぶらこ さとう さとう	あぶら ごま	とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん なのはな こまつな もやし こんにゃく だいこん	648 33.0 20.4 2.4
22	木	むぎごはん	○	ストロベリーカスタータルト きつかむし ぶたキムチ はるさめスープ	こめ さとう さとう はるさめ	タルト でんぶん あぶら ごま	ごまあぶら あぶら あぶら ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	しょうが キャベツ たまねぎ じょうが ににく ねぎ もやし チングサン はくさいキムチ にんじん しいたけ キャベツ ほうれんそう	672 28.9 22.7 2.4
23	金	ごはん	○	チキンカツ アーモンドサラダ ひよこまめカレー	こめ こむぎこ ナムル わかめスープ	パンこ アーモンド カレールウ	あぶら とりにく とまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	キャベツ きゅうり あかビーマン ブロッコリー ににく たまねぎ にんじん	699 28.1 25.8 2.0
				「せんこくがっこきゅうしょくしゅうかん」 1月24日～1月30日						
26	月	むぎごはん	○	ヨーグルト さけのしおやき おひたし すいとんじる	こめ さとう さとう すいとん	むぎ		ぎゅうにゅう ヨーグルト		596 28.9 16.6 1.6
27	火	ごしきごはん	○	ハムいりたまごやき ごはつあえ えいようみそしる	こめ さとう さとう	さとう マヨネーズ ドレッシング	あぶら あぶら あぶら たまご ハム かまぼこ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん はくさい もやし ほうれんそう にんじん だいこん しいたけ こまつな	603 27.3 23.2 2.3
28	水	ごはん	○	プリン てつじんビビンバのぐ(ひきにくいため) ナムル わかめスープ	こめ さとう	プリン ごまあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく レバー みそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ににく しょうが せんまい にんじん もやし こまつな にんじん たけのこ えのきたけ チングサン	651 26.2 25.5 1.8
29	木	むぎごはん	○	ウエハース にじょくやさいのふたにくまき こうやどうふとこんさいのにもの ほうれんそうともやしのみそしる	こめ さとう さとう	ウエハース でんぶん あぶら よりにく こうやどうふ なまあげ みそ	ぶたにく よりにく こうやどうふ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん えのきたけ じょうが いいたけ にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく いんげん にんじん もやし えのきたけ ほうれんそう ねぎ	596 29.1 18.2 1.6
30	金	ごはん	○	ひじきのつくだに あじのいそへフライ ヒーナツソース せいがくもちのしるもの	こめ さとう さとう		あぶら らっかせい とりにく	ぎゅうにゅう ひじきつくだに	にんじん キャベツ もやし ほうれんそう にんじん だいこん こまつな ねぎ	612 24.0 17.0 1.8

○内の数字は、1人分の配食数です。

★印は、業者が直接配送します。

児童一人当たりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質26.8g 脂質18.0g 食塩相当量2.0g
児童一人当たりの1か月平均摂取量 エネルギー644kcal たんぱく質27.6g 脂質21.8g 食塩相当量2.1g

1/7(水)

WASHOKUの日

～おしょうがつ・ななくさきゅうしょく～

1月7日は、じんじつのせっく。おしょうがつ・ななくさに、ちなんだりよりをしょうかいします。しんねんへのねがいをこめた、えんぎのよいたべものをつかっているのがとくちょうです。今年も1年、みなさんがげんきにすごせますように。



1/19(月)

ものがたりきゅうしょく

こまったくさんはちいさなはなやさん。あるひおみせにやってきたまじょが、はなをすべてやさいにかえてしましました。まじょはおいしいサラダをつくるため、ジャガイモのばしゃにこまったくさんをのせてはしりだします。ハムやチーズ、ツナもてにいれ、ポテトサラダづくりがはじまります。

【参考本】こまったくさんのサラダ
作:寺村 輝夫 出版社:あかね書房

1/16(金)

千産千消(ちさんちしょう)デー

ちばけんでとれたものを、ちばけんでたべましょう！

しようじばさんぶつ
こめ ごぼう
さつまいも ねぎ
こまつな みそ



1/28(水)

てつじんきゅうしょく～

～てつじんビビン～～
「レバーたべれば、てつじんになれるきゅうしょく～てつじんきゅうしょく」として、1か月に1かい、とりいれています。
ぶたレバーをつかったきゅうしょくです。



だい9かい がっこきゅうしょくレシピコンテストにゅうしょくさくひん * 1月のあさひしのきゅうしょくにとりいました。

1月16日(金)『さばとこんさいのほっこりきんぴら』 旭市立第二中学校 1年6組 西岡芽里亜さん