

給食だより

令和8年1月



1月の季節メニュー・行事食



1月8日(木)『お正月～黒豆～』

おせち料理を彩る料理のひとつに、黒豆があります。

黒豆のまめという言葉には元気・丈夫・健康などという意味があります。

また「まめにはたらく」、「まめに暮らす」などの語呂合わせからも、

無病息災を願う縁起物とされています。

黒という色も、昔から日本では「悪い気を払う色」とされてきました。

そのため、一年の始まりであるおせち料理には欠かせない一品です。

1月13日(火)世界の料理『イタリア～ミネストローネ～』

イタリアには大きく分けて、ズッパ、ミネストラ、ミネストローネの3種類のスープがあります。ズッパは揚げパンやトーストにスープを注いだもの、ミネストラの具は小さく切った野菜で豆が入っていないもの、そしてミネストローネは大きく切った野菜にパスタや米や豆が入った具だくさんのスープのことです。

使う野菜も季節や地方によって様々であり、決まったレシピではなく、田舎の家庭料理のようなものです。そのため、トマトを入れていないものでも「ミネストローネ」と呼ばれることがあります。

1月23日(金)『がめ煮(福岡県)』

がめ煮は正月やお祭り、結婚式などのお祝い事のときによく作られます。福岡県ではとり肉とゴボウの消費量が多いのですが、「がめ煮」をよく作るからだといわれています。「がめ煮」に入っているレンコンやゴボウなど、かみごたえのある野菜を食べると、かむ回数が増え、早食いを防いだり、だ液がよく出て消化がよくなります。

あけましておめでとうございます。
今年も皆さん元気に過ごせるよう
おいしくて栄養のある給食をお届けします！



知っていますか? 不足しがちな栄養素

3食きちんと食べているのに、なんとなく疲れやすい…その症状、栄養不足が原因かもしれません。日本人には特に不足しがちな栄養素がありますので、不足分をしっかり補って、健康な体をつくりましょう!



日本人に不足しがちな4つの栄養素① カルシウム

カルシウムは骨を健康にするだけではなく、イライラした気持ちを抑え、肩こりや腰痛なども和らげる効果があるといわれています。豆腐、乳製品、青菜などを意識して摂るようにしましょう。



日本人に不足しがちな4つの栄養素② 鉄分

貧血やめまい、動悸などの症状は、鉄分不足のサインかもしれません。鉄分を多く含むほうれんそう、レバー、ひじき、納豆などを積極的に摂りましょう。



日本人に不足しがちな4つの栄養素③ 食物繊維

便秘などの腸内環境改善に良いとされる食物繊維は、便秘や下痢、大腸がんなどを予防する効果があるといわれています。一日の食事に、食物繊維を多く含む根菜類、豆類、いも類を必ず摂る習慣をつけましょう。



日本人に不足しがちな4つの栄養素④ ビタミン

ビタミンには体を助ける様々な効能があります。例えば豚肉に多く含まれるビタミンB1は疲れに効果的といわれており、ビタミンAやCなどは免疫力を高め、肌荒れなどの症状がある場合もオススメです。Aはレバーなど、Cは野菜や果物に多く含まれるので、欲しい効能を意識し、積極的にビタミンを摂りましょう。



令和8年1月度給食献立表

日付	曜日	献立	材料	日付	曜日	献立	材料	
8 木	すき焼き風煮 きんぴらごぼう	牛肉、油、しらたき、玉ねぎ、白菜、焼き豆腐、みりん、酒、砂糖、醤油、だし ごぼう、れんこん、人参、醤油、砂糖、みりん、油	754 kcal	22 木 中学1年 中学3年	鶏肉のしょうゆ揚げ ワインナーのカレー炒め プロッコリーーサラダ 牛乳 黒糖食パン	鶏肉、しょうゆ、しょうが、砂糖、酒、みそ、塩、にんにく、油 ワインナー、玉ねぎ、さやいんげん、塩、胡椒、カレー粉、油 プロコリー、キャベツ、ハム、ゆず醤油ドレッシング 牛乳 黒糖食パン、みかんジャム	976 kcal	
	黒豆	黒大豆、砂糖、塩						中学1年
	お雑煮風 ごはん	人参、大根、里芋、鶏肉、白味噌、だし 米						中学3年
	回鍋肉 春巻き キャンディチーズ コンソメスープ ごはん	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、青ピーマン、人参、回鍋肉ソース、醤油、油 筍、人参、キャベツ、玉ねぎ、春雨、鶏肉、砂糖、小麦粉、醤油、油 キャンディチーズ ベーコン、じゃが芋、ねぎ、コンソメ、塩、胡椒 米	814 kcal		がめ煮 アスパラとコーンの香り揚げ 白桃 わかめの味噌汁 ごはん	鶏肉、里芋、れんこん、ごぼう、人参、こんにゃく、さやいんげん、しいたけ、塩、酒、醤油、砂糖、だし コーン、アスパラガス、すり身、卵白、塩、砂糖、小麦粉、油 白桃 わかめ、人参、ねぎ、味噌、だし 米	758 kcal	
10 土	竜田揚げ 茄子とひき肉のトマト煮 プロッコリーのサラダ 牛乳 食パン	鶏肉、醤油、砂糖、生姜、にんにく、塩、卵白、小麦粉、油 なす、玉ねぎ、合ミンチ、トマトダイス、ケチャップ、砂糖、塩、胡椒、コンソメ プロコリー、コーン、ハム、和風おろしドレッシング 牛乳 食パン、いちごジャム	824 kcal	24 土 中学1年 中学2年	白身魚フライ ミニ焼きそば 昆布豆 牛乳 コッペパン	たら、パン粉、小麦粉、塩、油、タルタルソース 中華麺、キャベツ、人参、豚肉、塩、胡椒、焼きそばソース、油 大豆、砂糖、醤油、昆布、塩 牛乳 コッペパン、りんごジャム	844 kcal	
	和風パスタ パイン ミネストローネ ロールパン	ハンバーグ、油、マッシュルーム、デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース スパゲティ、ベーコン、玉ねぎ、きのこ、小松菜、にんにく、油、塩、胡椒、醤油 パイン トマトダイス、トマトピューレ、ケチャップ、玉ねぎ、じゃが芋、マカロニ、塩、コンソメ、胡椒 ロールパン、チョコソース	872 kcal		筑前煮 ほうれん草のおかか和え みかん じゃがいもの味噌汁 ごはん	鶏肉、人参、ごぼう、れんこん、こんにゃく、さやいんげん、しいたけ、醤油、砂糖、みりん、だし ほうれん草、かつお節、醤油、砂糖 みかん じゃが芋、わかめ、ねぎ、味噌、だし 米	671 kcal	
	ちくわの磯辺揚げ 金時豆 ごぼうの赤だし ごはん	豚肉と小松菜のオイスターソース 魚肉すり身、塩、砂糖、小麦粉、天ぶら粉、アオサ、油 うずら豆、砂糖、塩 ごぼう、揚げ、ねぎ、赤味噌、だし 米	736 kcal		豚肉とピーマンの味噌炒め グリルチキン 中華サラダ 牛乳 揚げパン	豚肉、もやし、青ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、にんにく、赤味噌、みりん、酒、塩、油、胡椒、鶏ガラ 鶏肉、塩、レモンジュースパウダー、醤油、パセリ、油 キャベツ、コーン、中華ドレッシング 牛乳 コッペパン、油、砂糖	702 kcal	
	カレーライス メンチカツ りんごゼリー 牛乳	米、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ケチャップ、ゴールデン、カレーフレーク、油、コンソメ、醤油、ウスターソース 豚肉、牛肉、小麦、たまねぎ、砂糖、塩、パン粉、油、トンカツソース りんごゼリー 牛乳	1030 kcal		豚塩丼 ハッシュドポテト ぶどうゼリー わかめスープ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、酒、みりん、砂糖、塩だれ、だし じゃがいも、塩、油 ぶどうゼリー わかめ、コーン、ねぎ、鶏ガラ、塩、胡椒	855 kcal	
16 金	豚肉の甘辛炒め しゅうまい もやしサラダ 花麩のすまし汁 ごはん	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、青ピーマン、人参、春雨、油、醤油、みりん、砂糖、鶏ガラ 玉ねぎ、グリンピース、鶏肉、豚肉、小麦粉、卵 もやし、コーン、醤油、鶏ガラ、砂糖 花麩、わかめ、人参、醤油、だし、酒 米	694 kcal	31 土 中学1年 中学2年	ポークチャップ 野菜コロッケ プロッコリーのツナ和え オニオンスープ ごはん	豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、塩、胡椒、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、にんにく、油 馬鈴薯、パン粉、小麦粉、塩、人参、砂糖、胡椒、油、トンカツソース プロコリー、人参、ツナ、醤油、みりん 玉ねぎ、コーン、ねぎ、コンソメ 米	782 kcal	
	ビビンバ風 じゃがいものツナマヨ炒め オレンジゼリー 中華スープ	米、牛ひき肉、生姜、しいたけ、人参、もやし、小松菜、塩、砂糖、醤油、豆板醤、ごま油、胡椒、鶏ガラ、にんにく じゃが芋、玉ねぎ、ツナ、胡椒、塩、マヨネーズ オレンジゼリー わかめ、コーン、チンゲン菜、鶏ガラ、塩、胡椒	751 kcal				中学1年 中学2年	

※仕入れの都合により献立内容が変更となる場合がございます。