

# 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、トマトを入っていないものでも「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。  
今年も皆さんが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、不足分をしっかりと補って、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	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	754 kcal	22	木	鶏肉のしょうゆ揚げ	鶏肉、しょうゆ、しょうが、砂糖、酒、みそ、塩、にんにく、油	976 kcal
		きんぴらごぼう	ごぼう、れんこん、人参、醤油、砂糖、みりん、油				ウインナーのカレー炒め	ウインナー、玉ねぎ、さやいんげん、塩、胡椒、カレー粉、油	
		黒豆	黒大豆、砂糖、塩				ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、キャベツ、ハム、ゆず醤油ドレッシング	
		お雑煮風	人参、大根、里芋、鶏肉、白味噌、だし				牛乳	牛乳	
9	金	ごはん	米	中学 1 年 中学 3 年	23	金	黒糖食パン	黒糖食パン、みかんジャム	中学 1 年 中学 3 年
		回鍋肉	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				がめ煮	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	
		春巻き	筍、人参、キャベツ、玉ねぎ、春雨、鶏肉、砂糖、小麦粉、醤油、油				アスパラとコーンの香り揚げ	コーン、アスパラガス、すり身、卵白、塩、砂糖、小麦粉、油	
		キャンディチーズ	キャンディチーズ				白桃	白桃	
10	土	コンソメスープ	ベーコン、じゃが芋、ねぎ、コンソメ、塩、胡椒	824 kcal	24	土	わかめの味噌汁	わかめ、人参、ねぎ、味噌、だし	758 kcal
		ごはん	米				ごはん	米	
		竜田揚げ	鶏肉、醤油、砂糖、生姜、にんにく、塩、卵白、小麦粉、油				白身魚フライ	たら、パン粉、小麦粉、塩、油、タルタルソース	
		茄子とひき肉のトマト煮	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				ミニ焼きそば	中華麺、キャベツ、人参、豚肉、塩、胡椒、焼きそばソース、油	
13	火	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー、コーン、ハム、和風おろしドレッシング	872 kcal	26	月	昆布豆	大豆、砂糖、醤油、昆布、塩	844 kcal
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳	
		食パン	食パン、いちごジャム				コッペパン	コッペパン、りんごジャム	
		デミグラスソースハンバーグ	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				筑前煮	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	
14	水	和風パスタ	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	736 kcal	27	火	ほうれん草のおかか和え	ほうれん草、かつお節、醤油、砂糖	702 kcal
		パイン	パイン				みかん	みかん	
		ミネストローネ	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				じゃがいもの味噌汁	じゃが芋、わかめ、ねぎ、味噌、だし	
		ロールパン	ロールパン、チョコソース				ごはん	米	
15	木	豚肉と小松菜のオイスターソース	豚肉、小松菜、玉ねぎ、人参、酒、油、オイスターソース、醤油	1030 kcal	30	金	豚肉とピーマンの味噌炒め	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	855 kcal
		ちくわの磯辺揚げ	魚肉すり身、塩、砂糖、小麦粉、天ぶら粉、アオサ、油				グリルチキン	鶏肉、塩、レモンジュースパウダー、醤油、パセリ、油	
		金時豆	うずら豆、砂糖、塩				中華サラダ	キャベツ、コーン、中華ドレッシング	
		ごぼうの赤だし	ごぼう、揚げ、ねぎ、赤味噌、だし				牛乳	牛乳	
16	金	ごはん	米	中学 1 年 中学 3 年	31	土	揚げパン	コッペパン、油、砂糖	782 kcal
		カレーライス	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				豚塩丼	米、豚肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、酒、みりん、砂糖、塩だれ、だし	
		メンチカツ	豚肉、牛肉、小麦、たまねぎ、砂糖、塩、パン粉、油、トンカツソース				ハッシュドポテト	じゃがいも、塩、油	
		りんごゼリー	りんごゼリー				ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	
21	水	牛乳	牛乳	694 kcal	31	土	わかめスープ	わかめ、コーン、ねぎ、鶏ガラ、塩、胡椒	中学 1 年 中学 2 年
		豚肉の甘辛炒め	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				ポークチャップ	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	
		しゅうまい	玉ねぎ、グリーンピース、鶏肉、豚肉、小麦粉、卵				野菜コロッケ	馬鈴薯、パン粉、小麦粉、塩、人参、砂糖、胡椒、油、トンカツソース	
		もやしサラダ	もやし、コーン、醤油、鶏ガラ、砂糖				ブロッコリーのツナ和え	ブロッコリー、人参、ツナ、醤油、みりん	
21	水	花麩のすまし汁	花麩、わかめ、人参、醤油、だし、酒	751 kcal	31	土	オニオンスープ	玉ねぎ、コーン、ねぎ、コンソメ	中学 1 年 中学 2 年
		ごはん	米				ごはん	米	
		ビビンバ風	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						
		じゃがいものツナマヨ炒め	じゃが芋、玉ねぎ、ツナ、胡椒、塩、マヨネーズ						
21	水	オレンジゼリー	オレンジゼリー	中学 1 年 中学 3 年	31	土			
		中華スープ	わかめ、コーン、チンゲン菜、鶏ガラ、塩、胡椒						

※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。