



# 1月 こんだてよていひょう

2026 水上村学校給食センター

日	曜	連絡事項			主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			ステーション	えいようりょう		ひとくちメモ
		I 1~4	II 5~7	III 8~9				きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをととのえる		エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
1	木						<b>冬休み</b>							
2	金						↓							
3	土						↓							
4	日						↓							
5	月						↓							
6	火						↓							
7	水						↓							
8	木	<b>始業式</b>					ハムレンコンサラダ いりごとアーモンド	こめ むぎ あぶら マヨネーズ アーモンド さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ トマト しょうが しめじ れんこん きゅうり	I 650 II 794 III 884	21.9 26.7 29.4	冬休み明け、休みに不足しがちなカルシウムを補うメニューです。いりごとアーモンドで、丈夫な骨と歯を作りましょう。	
9	金						しろみざかなのすぶたふう もやしのごまあえ さつまいものみそしる	こめ むぎ でんぶん さとう ごま あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ ビーマン もやし にんじん きめさや えのきたけ	I 594 II 726 III 810	24.1 29.5 32.2	今日のみそ汁のさつまいもは、1年生のみなさんが学校で大切に育ててくれたものです。感謝の気持ちを込めて味わいましょう。	
10	土													
11	日													
12	月						<b>成人の日</b>							
13	火						とりにくのマスタードやき だいこんサラダ はくさいスープ	こめ むぎ アーモンド あぶら でんぶん はちみつ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ツナ	だいこん にんじん きゅうり はくさい たまねぎ	I 527 II 645 III 710	23.5 28.7 31.1	鶏肉のマスタード焼きは、隠し味のはちみつでお肉を柔らかく仕上げています。しっとりした食感を楽しんでください。	
14	水						じゃがいものうまに いんげんのごまあえ てづくりふりかけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにやく さとう くらげ ごま ねりごま	ぎゅうにゅう ちくわ ちりめん あおのり とりにく あつあげ	にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース いんげん キャベツ	I 554 II 678 III 760	19.4 23.8 26.6	今日のじゃがいもはメイクイーンという種類で、じっくり煮込むと味が染みてトロトロになります。冬に嬉しい温かなおかずです。	
15	木						あつあげチャンプルー とんじる	こめ もちごめ こんにやく あぶら	ちりめん ぎゅうにゅう ベーコン あつあげ たまご かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	こまつな にんじん もやし ねぎ だいこん	I 570 II 696 III 800	23.6 28.8 32.5	今日のお米は、5・6年生のみなさんが学校で一生懸命育ててくれたものです。もちもちのごはんをよく噛んでいただきます。	
16	金						ポトフ フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも オリーブオイル	とりにく ぎゅうにゅう ウインナー ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム みかん グリーンピース にんじん かぼちゃ ももかん バイナップル パナナ	I 560 II 684 III 773	16.3 19.9 21.3	ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、お腹の調子を整えて免疫力を高める手助けをしてくれます。風邪に負けない体を作りましょう。	
17	土													
18	日													
19	月						いわしのしょうがに にんじんサラダ ビーンズスープ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし ベーコン ツナ だいす だいふくまめ きんときまめ	にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ きゅうり	I 583 II 713 III 792	21.2 25.9 28.1	人参サラダには、目や粘膜を健康に保つビタミンAがたっぷりです。色の濃い野菜を食べて、ウイルスから体を守りましょう。	
20	火						とりにくとやさしいみそいため ひじきのもの こんさいスープ	こめ むぎ でんぶん さとも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ ひじき だいす ベーコン	たまねぎ ビーマン にんじん だいこん ごぼう こまつな	I 617 II 755 III 844	21.1 25.7 28.3	ひじきの煮物は、血液を作るもとになる鉄分が豊富です。鉄分が不足すると疲れやすくなるので、しっかり摂りましょう。	
21	水						さかなのタルタルソースやき もやしサラダ すましじる	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう ホキ たまご チーズ ちくわ かまぼこ かつおぶし とうふ	たまねぎ パセリ もやし キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ しいたけ とうもろこし	I 503 II 615 III 680	22.0 26.8 29.3	タルタルソースは、ゆで卵とたまねぎをみじん切りにして、マヨネーズや酢を混ぜて作る肉にも魚にも合う万能ソースです。	
22	木						にくだんごのあまずあん コロコロサラダ きのこはくさいのスープ	こめ むぎ でんぶん じゃがいも マヨネーズ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく たまねぎ にら	にんじん きゅうり きくらげ えのきたけ しめじ はくさい ねぎ	I 527 II 644 III 722	17.0 20.8 23.0	コロコロサラダは、具材をサイコロ状に切りそろえています。いつもと違う形や食感を楽しみながら、ポテトサラダを味わいましょう。	
23	金						ポークチャップ やさしいすーぱに	こむぎこ さとう じゃがいも あぶら さとう	きなこ ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく	たまねぎ いんげん にんじん キャベツ グリーンピース	I 519 II 635 III 721	23.2 28.4 31.8	みなさんに大人気の揚げパンが登場です。カリッと揚がったパンを食べて、午後笑顔で元気に過ごしてください。	
24	土													
25	日													
26	月						くじらメンチカツ ブロッコリーサラダ とうにゅうスープ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう くじら ツナ	ブロッコリー にんじん たまねぎ だいこん グリーンピース	I 633 II 773 III 822	22.9 27.9 29.0	クジラは昔、日本の食卓でもよく食べられていたメジャーなお肉でした。メンチカツでクジラの旨みを体験してみましょう。	
27	火						きりぼしだいこんのもの すいとんじる いちご	こめ むぎ さとう すいとん	ぶたにく だいす ちくわ ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし	にんじん こまつな しいたけ だいこん はくさい ねぎ いちご	I 577 II 705 III 781	20.8 25.4 27.2	今日はいちごです。「地産地消フェア」として、村の農作物をお届けしています。地元の恵みをたっぷり味わってください。	
28	水						ジビエギョウザ キャベツのサラダ わかめスープ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ かつおぶし しかにく みそ ちくわ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ にら にんにく しょうが	I 520 II 636 III 739	15.8 19.4 21.4	ジビエギョウザには、村で捕れた鹿肉が使われています。鹿肉は脂肪分が少なく、高たんぱく質で体を作る素になります。	
29	木						やきししゃも やきぶたとわかめ じゃがいものみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ ししゃも やきぶた	きくらげ きゅうり もやし にんじん えのきたけ	I 501 II 613 III 704	19.4 23.7 28.6	国産のきくらげは全体のわずか1%です。貴重な国産きくらげを生産している水上村の恵みに感謝していただきます。	
30	金						りんごのサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ぼんこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく	にんじん たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ りんご とうもろこし	I 670 II 818 III 913	20.3 24.8 27.0	高校入試に向けて頑張る受験生のみなさんを応援するカツカレーです。しっかり食べて「受験にカツ」で頑張ってください！	

給食週間特別献立

\* 献立は都合により変更する場合があります。



# 1月給食だより

令和8年1月  
水上村学校給食センター

## あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。  
昔から「一月住める、二月逃げる、三月去る」といわれてきたように、3学期は月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



## 今月の注目食材

# にんじん

旬（地域により異なります）  
・11月～12月（冬にんじん）  
・4月～5月（春にんじん）  
★ 熊本県の主な産地は？  
菊池、鹿本地域

## 今年はお年玉！

うまのように野菜をたっぷり食べよう！

箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう！

よく味わってうま味を感じよう！

## お年玉はもちだった!?

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多いですね。さて、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様（年神様）」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。

1/24～1/30は「全国学校給食週間」です



## !!リクエスト給食大募集!!

## 日本の学校給食のあゆみ

QRコードをタブレットで読み込んで、Google フォームで答えてください。給食への意見・感想、調理員さんへのメッセージもお願いします。

アクセスはこちら

(2月7日しめきり)

おにぎり 焼き魚 漬物 (明治22年ごろ)

五色ごはん 栄養みそ汁 (大正12年ごろ)

ミルク トマトシチュー (昭和22年ごろ)

コッペパン・ミルク クジラの竜田揚げ せん切りキャベツ (昭和25～30年ごろ)

ミートスパゲッティ 牛乳 フレンチサラダ (昭和40～50年ごろ)

カレーライス 牛乳・塩もみ ゆで卵 (昭和51年ごろ)

## 1月の行事&記念日 3択クイズ

1/1 元日  
Q1 おせち料理の「だて巻き」には、どんな願いがこめられている？  
① 知識が身につくように ② 恋がうまくいくように ③ 長生きできるように

1/7 人日の節句  
Q2 この日に食べる春の七草の中で、スズシロとは何のこと？  
① かぶ ② 大根 ③ れんこん

1/11 塩の日  
Q3 「塩少々」とは、どのぐらい？  
① 2本の指でつまんだ量 ② 小さじ1ばい ③ コップ1ばい

1/15 小正月  
Q4 この日に健康を願って作るおかゆには何を入れる？  
① たまご ② 梅干し ③ あずき

1/20 二十日正月  
Q5 お供え物を食べ尽くす風習があるこの日は、何といわれている？  
① 空正月 ② 骨正月 ③ 血正月

1/24～30 全国学校給食週間  
Q6 日本で最初の学校給食として伝わるのはどのメニュー？  
① カレーライス ② おにぎり、焼き魚、つけ物 ③ コッペパン、トマトシチュー

食べ物質問箱

学校HP レシピリクエスト

こたえ Q1=① [巻物(書物)を表す] Q2=② [かぶは「スズナ」] Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=② [明治22年の山形県の給食]