

1月 きゅうしょくこんだてひょう



2026 山田小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	ひとくちメモ
					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 からだのちょうしきをととのえる		
8	もく	七草ごはん	おでん風煮 フルーツきんとん	ごまめ 正月料理	こめ むぎ アーモンド さとう ごまあぶら さといも こんにゃく さつまいも	ぎゅうにゅう ちりめん いりこ とりにく あつあげ ちくわ こんぶ	だいこんば せり みつば こまつな だいこん パインかん	595 24.2 15.6	「七草がゆ」は、1月7日の朝、一年の病氣を防ぐために食される日本の行事食です。お節料理は、様々なおでんの食べ物が重箱に詰められ、その一つづつに願いが込められています。
9	きん	麦ごはん (タコライス)	レタスのサラダ(タコライスの具) 野菜スープ・ほうれんそうムース	ひき肉炒め(タコライスの具)	こめ むぎ あぶら さとう ジャがいも クリーム	ぎゅうにゅう ぶたレバー ぶたにく チーズ ウィンナー	たまねぎ だいこん にんじん ブロッコリー トマト ゆず レタス ほうれんそう	633 23.6 23.4	タコライスは、アメリカのタコの文化と日本の古文文化が融合した沖縄県発祥の料理です。スパニッシュ風の辛味、レタス、トマト、チーズなどのタコスの具材をご飯にのせて食べます。
13	か	米粉パン	かがみびらき	鶏肉のパン粉焼き コールスローサラダ ぜんざい	パン オリーブ油 パンこ さとう もち あずき マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	にんにく キャベツ コーン にんじん	618 28.9 22.4	1月1日は「開運日」です。お正月に飾っていた鏡餅を下げ、鏡餅やせんざいにして食べます。鏡餅は、幸福と財福(福)が重なって縁起が良いとされていますが、円満の年を祝なっているほか、円満の年を祝なっているほか、円満の年を祝なっています。
14	すい	麦ごはん	シユウマイ	こめ むぎ うどん ほうれん草のごま酢あえ 坦々うどん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすみそ	チングンサイ ねぎ はくさい ほうれんそう たまねぎ	じょうが にんじん もやし 601 24.7 16.8	※小学校の栄養量は、3・4年生の量です。	坦々と聞くと坦々麵を思い浮かべると思います。坦々は、坦々と日本語で荷物をつかう、「みぞれ汁」という意味で、音読みびん棒(ビン棒)と道具一式を包んで麺を売歩いていたと言われています。
15	もく	麦ごはん	あじフライ グリーンサラダ みぞれ汁	こめ むぎ	ぎゅうにゅう とうふ あぶら さとう	ブロッコリー ねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう えのき だいこん	603 24.1 23.0	「みぞれ汁」は、大根おろしを加えた汁物です。大根おろしは雪に似ていることから「みぞれ」と呼ばれています。鍋は、黒砂糖とみそで味付けします。	
16	きん	麦ごはん	豚キムチ炒め 野菜の酢みそあえ コーンと卵のスープ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく たまご みそ	はくさい たまねぎ にんじん キャベツ にら きりばしだいこん さくらげ コーン ほうれんそう ブロッコリー	613 25.4 20.5	今日の野菜の酢みそ和えには、冬が旬のブロッコリーや人参、山椒で作れたキャベツをたっぷり使いました。	
19	げつ	セルフおにぎり (のり・うめぼし)	ひかり しょくじ 昔の食事	いわしの丸干し しし汁 ゆでだご	こめ むぎ さつまいも ごま さとう しらたまこ くろざとう	ぎゅうにゅう いわし とうふ いのししにく のり みそ	うめぼし ゆず にんじん ごぼう だいこん ねぎ じょうが	579 21.2 13.7	昔の質素な食事を体験し、現代の食環境がどれだけ進歩しているのか知る機会にしてほしいと思います。ゆでだごは、黒砂糖とみそで味付けします。
20	か	コッペパン	なつ きゅうしょく 懐かしいの給食	くじらのソースあえ キャベツの和え物 トマトシチュー	パン ジャがいも あぶら こめこ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく くじらにく とりにく	にんじん たまねぎ だいこん しめじ グリンピース じょうが にんにく キャベツ ほうれんそう	597 29.3 23.7	支援物資である脱脂粉乳、小麦粉、ケチャップを使って給食が作られています。くじらは当時高価だったので、よく使われました。学校給食は、昔も今も、子どもたちのために続いている 것입니다。
21	すい	手作り肉まん	ながさけん きょうどうりょう 長崎県の郷土料理	皿うどん	こむぎこ あぶら もやしのナムル さとう チャーメン	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ちくわ	たまねぎ じょうが キャベツ にんじん たけのこ さくらげ ねぎ ほうれんそう もやし	609 24.6 26.2	皿うどんは、長崎県の郷土料理です。初めは、汁なしのちゃんぽんとして作られたもので、太い麺を使っています。
22	もく	シンガポール チキンライス	りょうり シンガポールの料理	ビーフンスープ パイナップルケーキ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ピーフン あぶら こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	じょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ パインかん	657 24.5 21.9	シンガポールチキンライスは、シンガポールの国民食ともいわれるものの、本国では、チキンをゆでたステーキで焼いたご飯にチキンのぶつ切りが添えられます。
23	きん	麦ごはん	あまくさ あじ 天草の味	すき焼き風煮 大根のゆず香あえ がね揚げ	こめ むぎ さつまいも はちみつ しらたき あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく たまご	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ ゆず ねぎ しいたけ はくさい じょうが	630 21.9 20.5	「かね揚げ」は、天草地域の郷土料理で、から芋を細長く切って衣をつけてあがたかで揚げるようなもの。「かね」と方言で「がね」と「揚げ」と同じ意味で、揚げ物がそのまま名前になっています。
26	げつ	麦ごはん	魚のカレーマヨネーズ焼き れんこんのごまサラダ なめこ汁	こめ むぎ ごま さとう じやがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ かまぼこ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ れんこん きゅうり ほうれんそう にんじん ねぎ えのき なめこ	604 24.9 22.2	今日は魚の味付けにカレーとマヨネーズを使いました。カレー粉は、コリアンダー、カラムジ等のミンなど、20~30種類のスパイスやハーブを調合して作られています。	
27	か	セルフサンドイッチ (コッペパン)	ライブラリー委員会コラボ給食 「こまつさんのサンドイッチ」	スクランブルエッグ いろどりサラダ ポトフ・スライスチーズ	パン あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ ウィンナー とりにく	たまねぎ にんじん きゅうり ほうれんそう コーン レタス トマト だいこん しめじ ブロッコリー	615 27.7 30.5	今年もライブラリー委員会さんとコラボした給食を提供します。今回は「こまつさんのサンドイッチ」で。スクランブルエッグやサラダを販売室では作るので、みなさんの手で素敵なサンドイッチに仕上げてください。
28	すい	玉子丼 (麦ごはん)	こんげつ きゅうしょく 今月の給食目標	とんかつ キャベツの即席づけ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ ぶたにく こんぶ	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ ねぎ きゅうり じょうが	619 23.2 22.6	いじわらは、海老と卵で作った玉子丼ですが、今回はサクサクのとんかつご飯にのせから玉子丼の具をかけてかん弁にして食します!
29	もく	麦ごはん	さばのみそ煮 ひじきサラダ 南瓜だんご汁	こめ むぎ さとう こむぎこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう さば ツナ あぶらあげ ひじき とりにく みそ	ねぎ きゅうり にんじん キャベツ かぼちゃ だいこん ほししいたけ	612 24.6 17.9	ひじきをサラダに使いました。海藻は主に、緑藻類(ノリ、アオサ)、紅藻類(テングサ、オゴサ)、褐藻類(昆布、ヒジキなど)の3つに分けられます。ミネラルや食物せんが豊富です。	
30	きん	ハヤシライス	テイラミス風蒸しパン	カラフルサラダ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ しめじ いんげん にんにく トマト ブロッコリー コーン キャベツ	632 23.4 19.9	テイラミスは、イタリアを代表するデザートで、イタリア語で「元気にして」という意味があり、元気をくれるデザートとして親しまれています。

こんげつ きゅうしょく
今月の給食目標

「かんしゃのきもちをあらわして きゅうしょくをたべよう」

がっこうきゅうしょくは、たくさんのひとのどりよくによってつづけられてきました。また、たくさんのたべものいのちをいただいています。

まいにち、あんしん、あんぜん、おいしいきゅうしょくをたべられるのはあたりまえではありません。かんしゃのきもちを、じぶんなりにあらわしていましょう。

