

# 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	あか	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく(100g)	しぼう(g)	
8	もく	七草ごはん		ごまめ 正月料理 おでん風煮 フルーツきんとん	こめ むぎ アーモンド さとう ごまあぶら さとも 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、一年の無病息災を願って食べられる日本の行事食です。お節料理は、様々なおめでたい食べ物で重箱に詰められ、その一つ一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)		ひき肉炒め(タコライスの具) 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	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも クリーム	ぎゅうにゅう ぶたレバー ぶたにく チーズ ウインナー	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、アメリカのタコスと日本のご飯文化が融合した沖縄発祥の料理です。スパイスな具材、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11日は「餅開き」です。お正月に飾っていた餅を下げて、雑煮やぜんざいにして食べます。餅開きは、幸福と財産(徳)が重なるって縁起が良いと考えられているほか、円満に暮らすという意味も込められています。
14	すい	麦ごはん		シウマイ ほうれん草のごま酢あえ 担々うどん	こめ むぎ うどん さとう ごま はるさめ ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	しょうが にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ はくさい ほうれんそう たまねぎ	601	24.7	16.8	※小学校の栄養量は、3・4年生の量です。 担々と聞くと担々麵を思い浮かべます。担々とは、中国語で「荷物がかつぐ」という意味で、昔は天びん秤で道具一式を担いで麵を売り歩いていたと言われていました。
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 あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ ツナ ぶたにく	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」とも呼ばれており、独特のシャリシャリした食感が特徴です。
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 でんぱん	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 には きりぼしだいこん きくらげ 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、山豆、山豆でと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) 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 しょうが	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恵まれているのかわか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	コッパン 懐しの給食		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 じゃがいも あぶら こめこ でんぱん 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 しょうが 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、ウチヤブを使って給食が作られていました。くじらは当時価格が高かったため、よく使われていました。学校給食は、昔も今も、子どもたちのために作られています。
21	すい	手作り肉まん 長崎県の郷土料理		皿うどん もやしのナムル	こむぎこ あぶら でんぱん ごまあぶら さとう チャーめん	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ちくわ	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん たけのこ きくらげ 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ったもので、太い麺を使っていました。
22	もく	シンガポール チキンライス 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 ビーフン 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	しょうが 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で、本国では、チキンをゆでたスープで炊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 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 しらすき 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 しょうが	630	21.9	20.5	「がね揚げ」は、天草地域の郷土料理で、から手を焼く切った衣をつけてあげたから揚げのようでも、のり(がね)は方言で「かき」のこと、揚げた形がかにの足に似ていることからこの名がつけられたとされています。
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 じゃがいも 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粉とマヨネーズを使いました。カレー粉には、コリアンダー、カルダモン、クミンなど、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 ウインナー 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給食室では作るので、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)		とんかつ キャベツの即席づけ	こめ むぎ さとう でんぱん 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 しょうが	619	23.2	22.6	いつもは鶏肉と卵を使った玉子丼ですが、今回はサクサクのとんかつをご飯にのせてから卵丼の具をかけてかつ丼にして食べます！
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用しました。海藻は主に、緑藻類(ノリ、アオサ)、紅藻類(テングサ、オゴノリ)、褐藻類(昆布、ひじきなど)の3つに分けられます。ミネラルや食物繊維が豊富です。
30	きん	ハヤシライス		カラフルサラダ ティラミス風蒸しパン	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	ティラミスとは、イタリアを代表するデザートで、イタリア語で「私を元気にして」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。

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、たくさんひとりのどきよによって  
つづけられてきました。また、たくさんたべもののいのち  
をいただいています。

まいにち、あんしん、あんぜんで、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きましよう。



春の七草

※献立や食材を変更する場合もあります。ご了承ください。

