

令和8年1月 学校給食献立予定表



信州大学教育学部附属長野小学校
栄養士 神通川由美

日付	献立名	使用材料			熱量kcal	タンパク質g	脂質g	食塩相当量g
		血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品				
13 (火)	コッパパン 牛乳 わかめスープ ポークビーンズ ココアヨーグルト (ぶどう)	牛乳 とり肉 ぶた肉 水煮大豆 サイコロチーズ ココアヨーグルト	にんじん たまねぎ ホールコーン だいこん わかめ たまねぎ にんじん	コッパパン キャノーラ油 じゃがいも	641	30.5	22	3
14 (水)	ソフトめん 牛乳 みそラーメンスープ だしまき玉子 がんもとひじきの煮物	牛乳 ぶた肉 だしまき玉子 がんもどき	にんじん たまねぎ ホールコーン はくさい もやし にら にんじん こんにゃく ひじき	ソフトめん キャノーラ油 三温糖	621	25.6	19.1	2.2
15 (木)	黒糖パン 牛乳 切干大根のスープ パンネのミートソース みかん	牛乳 ぶた肉 ぶたひき肉	たまねぎ 切り干し大根 チンゲンサイ たまねぎ ピーマン パセリ トマトフォンデュ みかん	黒糖パン キャノーラ油 ペンネマカロニ	630	26.4	21.9	2.3
19 (月)	ごはん 牛乳 さといものみそ汁 いわしのしょうが煮 たくあん和え	牛乳 煮干し魚粉 油揚げ みそ いわしのしょうが煮	にんじん はくさい キャベツ きゅうり せん切りたくあん	米 大麦 強化米 さといも	611	25.2	20	2.5
20 (火)	コッパパン 牛乳 ボルシチ かぼちゃのそぼろ煮 ミルクメーカーコーヒー	牛乳 ぶた肉 とりひき肉 厚揚げ	たまねぎ だいこん ピーツ キャベツ トマト缶 かぼちゃ グリーンピース	コッパパン 三温糖 オリーブオイル かたくり粉 キャノーラ油 ミルクメーカーコーヒー	609	30.9	24.5	2.1
21 (水)	ごはん 牛乳 おぞうに風すいとん汁 ちくぜん煮	牛乳 とり肉 ちくわ 油揚げ とり肉	にんじん はくさい えのき さやえんどう ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ	米 大麦 強化米 すいとん 三温糖 さといも	637	25.4	17.7	1.7
22 (木)	米粉パン 牛乳 コーンクリームスープ トマトオムレツ やさしいため (カレー味)	牛乳 生クリーム 牛乳 トマトオムレツ ぶた肉	たまねぎ にんじん ホールコーン にんじん ピーマン キャベツ コーンペースト もやし	米粉パン じゃがいも キャノーラ油	622	19.8	19.8	2
23 (金)	ごはん 牛乳 タンタンスープ (ビーフン入り) とり肉のみぞれ煮 あじつけのり	牛乳 ぶたひき肉 みそ とり肉	たまねぎ にんじん はくさい えのき だいこん しめじ 万能ねぎ あじつけのり	米 大麦 強化米 ごま油 ビーフン すりごま 三温糖 かたくり粉	635	28.7	21.9	1.6
26 (月)	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 むね肉のうめそやき 和風ごぼうサラダ	牛乳 煮干し魚粉 木綿豆腐 みそ とり肉 みそ ツナフレーク	たまねぎ わかめ 長ネギ ねりうめ ごぼう にんじん きゅうり	米 大麦 強化米 キャノーラ油 三温糖	642	28.5	23.6	2.4
27 (火)	コッパパン 牛乳 ポークストロガノフ コーンしゅうまい れんこんのきんぴら	牛乳 ぶた肉 牛乳 生クリーム コーンしゅうまい とり肉	たまねぎ にんじん しめじ トマト缶 れんこん にんじん パセリ	コッパパン バター キャノーラ油 三温糖 いりごま	611	26.7	25.8	2.2
28 (水)	ごはん 牛乳 キムタクどんぶりの具 わかめサラダ ミルクプリン	牛乳 ぶた肉 ロースハム	たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜キムチ たくあん つきこんにゃく キャベツ きゅうり わかめ	米 大麦 強化米 キャノーラ油 三温糖 ミルクプリン	628	22.8	16.5	2.5
29 (木)	メロンパン 牛乳 インド煮 ホイコーロー	牛乳 肉団子 さつまあげ ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ だいこんこんにゃく グリーンピース ピーマン キャベツ たまねぎ	メロンパン ごま油 三温糖	663	28.1	23.4	2.9
30 (金)	ごはん 牛乳 はくさいのみそ汁 じゃがマーボー 市田柿 (いちだがき)	牛乳 煮干し魚粉 みそ 油揚げ ぶたひき肉	はくさい にんじん えのき にんじん たまねぎ ピーマン 市田柿	米 大麦 強化米 キャノーラ油 じゃがいも 三温糖 かたくり粉	602	21.7	17.5	2

1月8日(木)9日(金)は3時間授業のため、給食はありません。
1月16日(金)はお休みです。

あけましておめでとうございます。
本年もよろしくお願いいたします。



新年
謹賀



1月 給食だより



新年あけましておめでとうございます。今年も子どもたちの健やかな成長と健康を願いながら、安全でおいしい給食を作っていきたいと思います。職員一同、力を合わせてがんばりますので、本年もどうぞよろしくお願いいたします。



えび・・・腰が曲がるまで長生きしますように
だてまき・・・知識がふえますように（形が巻物に似ているため）
昆布まき・・・「こぶ」は「よろこぶ」に通ずるとして縁起がよい
れんこん・・・先が見通せる年でありますように（穴があいている）
黒豆・・・まめに健康にくらせますように
数の子・・・子孫繁栄（数の子にはしんの卵巣でたくさん卵がある）

お正月といえば「おせち料理」ですね。おせち料理とは、家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことです。そして、その一品一品にはさまざまな願いや意味が込められています。家族が健康で、長生きできますようにというような願いです。家族みんなでそんなお話をしながら食べたいですね。

また、初もうでにも行かれるご家庭もあるかと思います。先日、神社でお参りしているときに、おもしろい話を聞きました。実は神社には神様はいなくて、鏡が置いてあるそうです。そしてその鏡に映っているのは自分で、自分に向かってお願いをしているのだそうです。私は今まで「健康でいられますように」「試験に合格しますように」などと神様にいろんなことをお願いしてきました。でも、健康でいることも、試験に合格することも、自分をお願いして、自分がんばって叶えることなんだと理解しました。これから神社でお参りするときは、神様だけでなく、自分にも向けてお願いしようと思います。



全国学校給食週間（1月24日～1月30日）

1月24日(土)から30日(金)は全国学校給食週間です。学校給食週間とは戦争により中断していた給食が、昭和21年12月24日に再開したことを記念して始まりました。（数年後には冬休みの関係から1月24日になりました）戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。今は豊かになった日本ですが、当時の様子や、給食再開にたずさわった方々の思いを忘れないためにもうけられたのが「全国学校給食週間」です。この機会に学校給食に対する関心を高めていただけたらと思います。

明治22年 初めて出された給食
(左:おにぎり、右:塩鮭、つけもの)

山形県鶴岡町忠愛小学校にて

