

令和8年 1月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか(しょうがくせい)			
		しゅしょく つけるもの	牛 乳	おかず・デザート	主に体をつくるものになる あかのしょくひん	主に体の調子を整えるものになる みどりのしょくひん	主にエネルギーのもとになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく しつg	しじつ g	しょく えんg
8	木	ごはん	牛乳	じゃがいもそぼろに ほしだいこんのツナあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく がんもどき ちくわひじき まぐろ	たまねぎ にんじん さやいんげん きりほしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごま	652	24.5	19.5	2.1
9	金	ごはん おさかなふりかけ	牛乳	はっぼうさい やきぎょうぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ぎょうぎ	はくさい しいたけ にんじん たけのこ ヤングコーン たまねぎ こまつな しょうが	こめ あぶら さとう でんぷん	625	26.2	17.7	2.0
13	火	ごはん	牛乳	ぶたどん はるさめのちゅうかあえ プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ チキン・ポークハム	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ねぶかねぎ きゅうり キャベツ	こめ あぶら こんにゃく さとう はるさめ ごまあぶら プリン	678	24.2	17.1	2.2
14	水	きなこ あげパン	牛乳	はくさいのクリームに ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とりになまクリーム チキン・ポークハム	はくさい たまねぎ しめじ にんじん パセリ きゅうり ブロッコリー コーン	コッペパン さとう あぶら マカロニ バター ドレッシング	664	26.4	32.8	2.6
15	木	ごはん	牛乳	さばのごまみそかけ こまつなのゆずかあえ よせなべ	ぎゅうにゅう さば みそ つくね やきどうふ	キャベツ こまつな にんじん ゆず はくさい だいこん しいたけ ねぶかねぎ	こめ さとう ごま はるさめ	678	30.5	22.2	2.7
16	金	ごはん	牛乳	キーマカレー れんこんとえだまめのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいず だっしふんにゅう まぐろ	にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース トマト りんご れんこん えだまめ きゅうり	こめ あぶら じゃがいも ごま ドレッシング	719	25.4	27.3	2.0
19	月	ごはん てつこひじき	牛乳	あつあげとだいこんのみそに きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ちりめん わかめ てつこひじき	しょうが だいこん にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ ゆず	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごま	585	22.4	14.1	2.5
20	火	ごはん	牛乳	あじフライ ポイルやさい パックソース さつまいものトンじる	ぎゅうにゅう あじフライ ぶたにく とうふ みそ	キャベツ にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	こめ あぶら さつまいも	627	25.3	15.9	2.3
21	水	しょくパン	牛乳	スパゲッティナポリタン フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー チーズ ヨーグルト なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン にんにく トマト みかん もも パインアップル	しょくパン スパゲッティ あぶら カクテルゼリー さとう	576	23.7	16.0	2.2
22	木	ごはん	牛乳	マーボーだいこん こまつなのナムル	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず あつあげ みそ さつまあげ	しょうが にんにく ねぎ だいこん にんじん たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ えだまめ こまつな	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	616	23.5	17.8	2.3
23	金	ごはん	牛乳	てりやきチキン ゆでブロッコリー はくさいとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう とりにな ミートボール	にんにく ブロッコリー たまねぎ にんじん しいたけ はくさい ねぎ	こめ さとう でんぷん ドレッシング はるさめ	627	26.9	20.5	2.5
26	月	きんときまめいり ばらすし*	牛乳	ちくわのいそべあげ けんちんじる	ぎゅうにゅう きんしたまご ちくわ あおりの あぶらあげ きんときまめ とうふ	れんこん にんじん だいこん ほししいたけ さやいんげん ごぼう ねぎ しめじ	こめ こんにゃく さとう こむぎこ でんぷん あぶら さといも	632	21.3	18.9	3.8
27	火	ごはん	牛乳	てつくりハンバーグの ゆずおろしソース* こまつなのおかあえ とうふとわかめのみそしる とくしまけんざん	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく とうふ たまご みそ かつおぶし あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん だいこんおろし ゆず こまつな もやし しめじ ねぎ	こめ パンこ さとう	651	28.6	21.3	2.8
28	水	しょくパン いちごジャム	牛乳	ほうれんそうオムレツ* カリフラワーのサラダ ぶゆやさいのポトフ	ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ チキンウィンナー	きゅうり カリフラワー にんじん はくさい かぶ たまねぎ コーン	しょくパン ドレッシング じゃがいも いちごジャム	536	22.1	19.7	2.9
29	木	わかめごはん	牛乳	こうやどうふのたまごとじ ならえ*	ぎゅうにゅう わかめ とりにな こうやどうふ さつまあげ たまご あぶらあげ	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん だいこん れんこん ゆず	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	648	27.0	19.2	3.1
30	金	ごはん	牛乳	とりにくのかからあげ ゆでやさい ふしめんじる*	ぎゅうにゅう とりにな ちくわ とうふ あぶらあげ	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん だいこん しいたけ ねぎ	こめ でんぷん あぶら ドレッシング ふしめん	673	28.1	23.5	2.1

☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。

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、年度末に向けて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付けて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

今年はうま年!



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!

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も子どもたちを大切に思う気持ちがつまっています。全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割を知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

- ★ 郷土料理
 - ・金時豆入りばらすし
 - ・ならえ
 - ・ふしめんじる
- ★ 地産地消
 - ・美馬市産の有機ゆずを使ったゆずおろしソース
 - ・徳島県産のほうれん草を使ったオムレツ

集中力を高める食事とは?

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるとおススメです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。



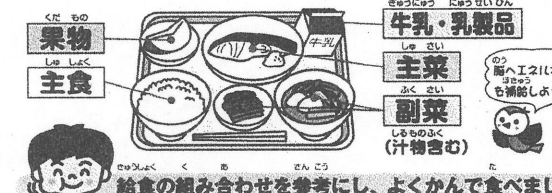
郷土の料理を知ろう

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

《次回の学校給食費の振替日(納期限)》

2月2日(月)(令和7年度12月分)

振替日の前日までに、振替口座の残高確認や振替口座への御入金をお願いします。また、納付書払いの方については、納期限までに金融機関等でお支払いをお願いします。



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

