

# 給食だより



令和8年  
1月号

## 今月の地産地消

- [JA徳島県]…米
- [美郷物産館]…梅肉、すだち酢、ゆず酢
- [ひまわり農産市・鴨島店]…プロッコリー、大根、かぶ、白ねぎ
- [吉野川高校]…だいこん
- [真栢さん(山川町)]…菜の花

## 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「一月往ぬ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つけて、一日一日を大切に過ごしてほしいと思います。

## 今年はうま年!



うまのよの野菜をたっぷり食べよう!



はし箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!

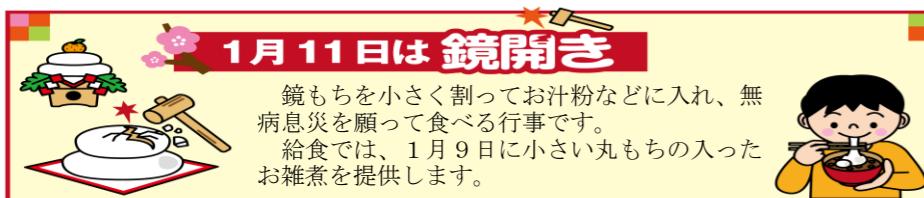


よく味わってうまいを感じよう!

## 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かったのではないでしょうか。さて、子どもたちにとって、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)」にお供えした「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月11日は鏡開き

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。給食では、1月9日に小さい丸もちの入ったお雑煮を提供します。



1/24~1/30は  
「全国学校給食週間」です

全国学校給食週間には、吉野川市や徳島県産の食材や郷土料理が多く献立に登場します。



## 好きな給食アンケート結果発表

小学6年生と中学3年生を対象に実施した、好きな献立とデザートの集計結果を報告します。(回答数407名)

### 好きな献立

- 1位 あげパン(砂糖) (192名)
- 2位 からあげ
- 3位 キムタク丼
- 4位 キムチ丼
- 5位 カレー

### 好きなデザート

- 1位 タルト (217名)
- 2位 クレープ (181名)
- 3位 フルーツポンチ (96名)
- 4位 大福 (86名)
- 5位 青りんごゼリー (69名)

※以下、きなこあげパン、わかめごはん、ハンバーグ、さばのみぞ煮が続きます。

※以下、プリン、すだちゼリー、もも、ヨーグルトが続きます。

アンケートにご協力ありがとうございました。

1月以降の献立に、好きな献立・デザート上位のものが入る予定なので、楽しみにしてください。



## 令和8年 1月分献立予定表

日曜日	こんだてめい			しょくひんめい(さいりょうめい)						えいようか 上段・小学校中学年 下段・中学校		
	しゅしょく つけるもの	牛乳	お か ず	血や肉や骨になるもの	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8 木	こくとうパン	牛乳	チリコンカン フルーツのとうにゅうゼリー あえ	ぶたひき肉 いんげん豆 きんとき豆 てぼう豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ とうとう パイン	こくとうパン じやがいも さとう ナタデコ とうにゅうゼリー	油	671 767	23.8 26.9	19.4 21.6
9 金	ごはん	牛乳	さばのてりやき ごまこんぶあえ ぞうに	さば かまぼこ みそ	牛乳 しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん しいたけ 白ねぎ	米 さとう でんぶん もち	油 ごま油 ごま	637 756	23.0 26.7	18.2 20.5
13 火	ココア あげパン	牛乳	れんこんとひじきのサラダ かぶのコンソメスープ	サラダチキン ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん	きゅうり れんこん たまねぎ かぶ	コッペパン さとう じやがいも	油 ドレッシング ココア	621 713	19.0 21.4	25.8 29.4
14 水	ごはん	牛乳	ぶたじやが キャベツとあぶらあげの あまずあえ	ぶた肉 さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ キャベツ きゅうり すだち	米 じやがいも さとう	油 ごま	609 716	19.9 22.9	13.7 14.9
15 木	コッペパン チョコ大豆	牛乳	やきビーフン ぎょうざ	ぶた肉 さつまあげ ぎょうざ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ もやし	コッペパン ビーフン	油 チョコ大豆	644 755	23.7 28.1	23.9 27.3
16 金	ごはん	牛乳	♡ビーフカレー ポテトとお米のささみカツ そえ野さい	ささみカツ 牛肉 いんげん豆	牛乳	にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ	米 じやがいも	油	671 781	22.2 25.7	20.5 22.4
19 月	ごはん	牛乳	みさとさん いににく や とり肉の美郷産梅肉焼き などの花のごまあえ なるときのみそしる	とり肉 あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん なの花	ぱいにく キャベツ たまねぎ しいたけ 白ねぎ	米 さとう さつまいも	油 ごま	643 777	24.0 29.0	18.1 21.3
20 火	アップルパン	牛乳	しろみ魚フライ ノンエッグタルタルソース プロッコリー たまごスープ	しろみ魚フライ ベーコン たまご	牛乳 わかめ	プロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	アップルパン じやがいも でんぶん	油 ノンエッグタルタルソース	654 744	26.1 29.7	26.1 29.4
21 水	ごはん	牛乳	♡キムタクどんのぐ はるさめサラダ ♡青りんごゼリー	ぶた肉 チキンハム	牛乳	にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし はくさいキムチ コーン たくあん キャベツ	米 さとう はるさめ 青りんごゼリー	油 ごま油	652 759	21.3 24.8	14.2 15.6
22 木	コッペパン	牛乳	♡ハンバーグのケチャップソース わふうスパゲティ	ハンバーグ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	コッペパン さとう スパゲティ	油	654 776	27.9 33.1	21.4 25.2
23 金	きんとき豆入り ばらずし	牛乳	れんこんひき肉あわせあげ ふしめんじる	あぶらあげ こうやどうふ きんとき豆 れんこんひき肉あわ せあげ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう たまねぎ しみじ ゆず	米 さとう ふしめん	油	594 712	18.8 21.5	15.9 17.4
26 月	ごはん	牛乳	さわらのゆずみそかけ おひたし けんちんじる お茶目な大豆	さわら みそ かまぼこ とうふ お茶目な大豆	牛乳	こまつな にんじん	ゆず キャベツ こんにやく ごぼう だいこん 白ねぎ	米 さとう でんぶん さといも	油	608 715	24.6 28.3	14.5 15.9
27 火	コッペパン メープルジャム	牛乳	はくさいのクリームシチュー ツナサラダ	とり肉 いんげん豆 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい しめじ コーン キャベツ きゅうり	コッペパン じやがいも メープルジャム	油 ドレッシング	639 728	25.5 28.8	21.7 24.5
28 水	ごはん	牛乳	おやこどんのぐ ならえ	とり肉 たまご あぶらあげ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ こんにやく だいこん れんこん ゆず	米 さとう	油 ごま	610 717	23.3 26.7	15.8 17.5
29 木	さつまいも パン	牛乳	♡とり肉のワインソース プロッコリーのサラダ ABCスープ	とり肉 チキンワイン ABC	牛乳	プロッコリー にんじん バセリ	キャベツ たまねぎ	さつまいもパン でんぶん さとう マカロニ	油 ドレッシング	714 882	28.1 35.6	28.0 36.4
30 金	ごはん	牛乳	ぶた肉とだいこんのみそに わかめのすのもの ♡ヨーグルト	ぶた肉 きぬあつあげ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん さやいんげん	しょうが こんにやく だいこん たけのこ キャベツ きゅうり すだち	米 さとう	油	623 721	22.0 24.7	13.5 14.8

♡マークは、好きな給食ランキング上位の献立です。

※材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

※毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。

※1月9日(金)の雑煮にはもちが入っています。のどに詰まらせないように気付けてお召し上がりください。

◎1人当たりの個数

日曜日	食品名	小	中
15 木	ぎょうざ	2個	3個
29 木	とり肉のワインソース	2個	3個