

給食だより



2026年
1月号

(毎月19日は食育の日)

板野町学校給食センター

今月の食育目標 行事と食文化について知ろう

新年あけましておめでとうございます。今年度も、残すところ3か月となりました。引き続き、魅力ある給食作りに努めていきます。本年もよろしくお願いいたします。

1月24日～30日は
全国学校給食週間です！
学校給食について知ろう！

学校で食べる給食は、単なるお昼ごはんではありません。栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康によい食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。

地産地消に取り組んでいます！



1月26日(月)

こどもたちに大人気、とり肉のねぎソースあえのねぎは板野町産です！

1月28日(水)

徳島県の郷土料理のなれなれには、徳島県産のれんこんとゆず果汁を使います。

1月29日(木)

阿波ぎゅうまぜごはんには、わかめ・すだち果汁など、阿波のうまみがぎゅっとつまっています。

1月30日(金)

冬野菜のシチューには、旬のかぶやブロッコリーが使われます。パンには、徳島県産のぎつまいもがねりこまれます。

食べてみたい☆野菜たっぷり給食メニュー優秀作品献立の実施

1/27(火)「ぶた肉、れんこん、にんじんのスタミナいため」

(板野東小6年棚田実杏さん 考案)

味つけは、ふるさと工房さんで作られている「板野町のにんじんを使った焼き肉のタレ」を使います。徳島県産のれんこんと板野町産のねぎを使い、板野町産がもりだくさんのメニューです！



れんこんのシャキシャキ感ができるように、切り方や炒め方を工夫しました。



2026年 1月分予定献立表

こ ん だ て め い					ざ い り ょ う め い										栄養価	
					あか	おもに体をつくるものになる		みどり	おもに体の調子を整えるものになる		きいろ	おもにエネルギーのもとになる		上段小学生 中・学年 下段中学生	たん 白 質 g	
日	曜 日	主食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・ 豆・豆腐製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海苔等 など	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類・ さとう・菓子	油類	エネルギー kcal	たん 白 質 g				
8	木	ごはん	牛乳	★照り焼きチキン 紅白なます ★みそ汁	とり肉 豆腐 かまぼこ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ゆず果汁 たまねぎ えのきたけ	米 さとう		687 738	24.9 30.7				
9	金	切り込みコッペパン (セルフホットドッグ)	牛乳	ポークウインナー ボイル野菜 ★ミネストローネ ミニケチャップ (幼小) トマト&マスタード(中)	ウインナー とり肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ にんにく たまねぎ セロリ	パン マカロニ さとう	バター トマタマステッド	617 759	24.9 30.5				
13	火	★玄米入りごはん (チキンカレー)	牛乳	★チキンカレーの具 ★フルーツのみかんゼリーあえ	とり肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ りんご みかん パイン もも	米 玄米 じゃがいも ナッパココ ゼリー	米油 カレールー	630 789	20.2 24.6				
14	水	ごはん	牛乳	★さばのみそ煮 ★ちくぜんに ★りんご	とり肉 ちくわ さば みそ	牛乳	にんじん	りんご こんにゃく れんこん ごぼう たけのこ えだまめ	米 さとう	米油	652 822	27.4 34.7				
15	木	麦入りごはん (キムチ丼)	牛乳	★キムチ丼の具 ★プリン ★ポークしゅうまい (幼小①小②中③)	ぶた肉 ポークしゅうまい	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく しょうが もやし はくさい はくさいキムチ	米 米糠麦 さとう プリン	米油 ごま油	685 859	24.1 29.9				
16	金	★小型こくとう パン	牛乳	★わかめうどん れんこんとブロッコリーのサラダ	とり肉 かまぼこ 油揚げ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 干しいたけ れんこん	パン さとう うどん	ドレッシング	590 761	25.1 31.6				
19	月	ごはん	牛乳	★うずら卵入り八宝菜 ★春巻き	ぶた肉 いか うずら卵 春巻き	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ はくさい	米 さとう でんぶん	米油 ごま油	694 839	23.7 28.1				
20	火	ごはん	牛乳	あつあげのカレーそばろ ★ばんさんすう	牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆 あつあげ ポークハム 卵	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ キャベツ もやし きゅうり	米 さとう でんぶん マロニー	米油 ごま油	653 825	24.0 29.5				
21	水	ごはん	牛乳	★肉じゃが わかめのツナあえ	ぶた肉 さつまあげ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ キャベツ コーン きゅうり レモン果汁	米 じゃがいも さとう	米油	597 746	22.2 27.0				
22	木	ごはん	牛乳	★ちくわの2色あげ ひじきのいため煮	ちくわ とり肉 大豆 がんもどき ひじき	牛乳 青のり ひじき	にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり コーン	米 天ぷら粉 さとう	米油	637 788	26.1 30.6				
23	金	コッペパン (★いちごジャム)	牛乳	チリコンカン フレンチサラダ	牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆 ミックスビーンズ ポークハム	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう ジャム	米油 ドレッシング	650 803	27.2 33.6				
26	月	ごはん	牛乳	★とり肉のねぎソースあえ わかめスープ	とり肉 ウインナー	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう じゃがいも	米油 ごま	633 795	25.2 31.0				
27	火	ごはん	牛乳	★ぶた肉、れんこん、にんじんのスタミナいため ★チンゲンサイのナムル ★お米のタルト	ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうが にんにく れんこん もやし	米 さとう タルト	米油 ごま油 ごま	686 825	23.4 28.1				
28	水	ごはん	牛乳	★白身魚の照り焼き風 ならえ ★豚汁	白身魚(メルルサ) 油揚げ ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん れんこん ゆず果汁 たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう	米油 ごま	639 799	27.0 32.4				
29	木	★阿波ギュー まぜごはん	牛乳	★ふしめん汁 五目厚焼き卵	牛肉 卵 ちくわ 油揚げ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	しょうが すだち果汁 たまねぎ しいたけ	米 さとう ふしめん	米油 ごま	644 792	23.2 28.0				
30	金	★なると金時パン	牛乳	★冬野菜のシチュー ツナとキャベツのサラダ	とり肉 白いんげん豆 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム かぶ キャベツ きゅうり コーン	パン ざつまいも 生クリーム ドレッシング	米油	625 785	26.2 32.5				

1月24日～30日までは「全国学校給食週間」です。1月26日～30日は、徳島県の地場産物をたくさん使った献立や郷土料理が登場します。

★印の献立は、中学校3年生のリクエストメニューです。

◎印の献立は、優秀作品に選ばれた給食採用メニューです。

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

今月の地場産物

米、トマト、
ねぎ、しいたけ

基準

小学生
中・学年
中学生

650
33
830

21
27
42

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。1月26日～30日は、徳島県の地産産物をたくさん使った献立や郷土料理が登場します。

★印の献立は、中学校3年生のリクエストメニューです。

◎印の献立は、優秀作品に選ばれた給食採用メニューです。

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

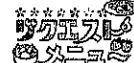
※コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。

学校給食に関するご意見、お問い合わせは・・・板野町学校給食センターTEL (088) 637-5505

〇1/19(月)の八宝菜には、「うずら卵」が入っています。自分の食べやすい大きさにして、よくかんで

食べましょう。ご家庭でも、普段からよくかんで食べるようにお願いします。

中学校3年生に聞きました！
「卒業までにもう一度
食べたい給食メニュー」



主食の部

- 1位 阿波ぎゅうまぜごはん
- 2位 あげパン
- 3位 わかめごはん

おかずの部

- 1位 からあげ
- 2位 キムチどん
- 3位 うどん

デザートの部

- 1位 タルト
- 2位 プリン
- 3位 フルーツミックス

1月～3月の
給食にできる
だけ取り入れ
ます。
お楽しみに♪

