



2026年

## 1月 こんだてひょう

七谷共同調理場  
Tel (52) 0943  
Fax (52) 2150

お家の人と一緒によみましょう。

月		火		水		木		金	
こ ん だ て		こ ん だ て		こ ん だ て		こ ん だ て		こ ん だ て	
新しい年がスタートしました。今年も子どもたちの健やかな成長と健康を願いながら、「おいしい給食」「安全な給食」を作るために、職員一同力を合わせてがんばります。どうぞよろしくお願いいたします。		今日の予定 ●1/8(木) 中学校給食開始 ●1/9(金) 小学校給食開始 ●1/26(月)~30(金) 学校給食週間		トマトとツナのスパゲティ 牛乳 コースローサラダ ほうれん草スープ		手作りひじきふりかけ 牛乳 ゆかりあえ 高野豆腐の卵とじ煮		中学校給食開始 小学校給食開始	
小 662 kcal 中 838 kcal 小 27.1 g 中 33.5 g 小 2.5 g 中 3 g		小 628 kcal 中 813 kcal 小 20.3 g 中 25 g 小 3.3 g 中 4.4 g		小 526 kcal 中 670 kcal 小 19.4 g 中 23.1 g 小 3.1 g 中 4 g		小 538 kcal 中 712 kcal 小 21.5 g 中 26.6 g 小 2 g 中 2.5 g		小 590 kcal 中 697 kcal 小 24.3 g 中 26.3 g 小 1.7 g 中 1.7 g	
とりにく たいす ツナ きゅうにゅう		ぶたにく たいす チーズ きゅうにゅう		オムレツ ハム ベーコン きゅうにゅう		ぶたにく どうふ きゅうにゅう		とりにく たいす ツナ きゅうにゅう	
ソフトめん あぶら ハヤシルウ じゃがいも にんじん たまねぎ セロリ もやし きゅうり		ごめ じゃがいも カレールウ あぶら ごま ごまあぶら にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ もやし		パン さつまいも じゃがいも マヨネーズ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう		ごはん あぶら ごまあぶら ごま たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし ねぎ ほうれんそう コーン		とりにく たいす ツナ きゅうにゅう	
ごはん 魚とポテのかんずりゴマソース 春雨スープ		中華めん しおラーメンスープ さつまいもと大豆の揚げ煮		ピリ辛中華丼 (ごはん・ピリ辛中華丼の具) にらたまスープ		コッペパン たまごサンドの具 肉団子と白菜のクリーム煮		シャキシャキそぼろ丼 (ごはん・シャキシャキそぼろ丼の具) さつまいものみそ汁	
食育の日		中学校 セレクトデザート		ごはん 鶏肉のチーズカツ ほうれん草のごまあえ あおさのみそ汁		ミニ背割れコッペパン スパゲティナポリタン クラムチャウダー		ごはん 鯖のカレー立田揚げ ひじき煮 かき玉みそ汁	
小 590 kcal 中 697 kcal 小 24.3 g 中 26.3 g 小 1.7 g 中 1.7 g		小 587 kcal 中 757 kcal 小 24.1 g 中 30 g 小 2.6 g 中 3.3 g		小 614 kcal 中 829 kcal 小 23.8 g 中 31.3 g 小 2 g 中 2.8 g		小 656 kcal 中 801 kcal 小 27.8 g 中 33 g 小 2.4 g 中 3 g		とりにく たいす ツナ きゅうにゅう	
とりにく たいす ツナ きゅうにゅう		ぶたにく たいす たまご きゅうにゅう		たまご チーズ にくだんご きゅうにゅう		とりにく ツナ どうふ あぶらあげ みそ きゅうにゅう		とりにく たいす ツナ きゅうにゅう	
ごめ じゃがいも ごま さとう はるさめ		ごめ ごまあぶら さとう ごんにゃく きゅうにゅう		はん マヨネーズ さとう じゃがいも ホワイトルウ		ごめ さとう さつまいも ごんにゃく		とりにく たいす ツナ きゅうにゅう	
もやし にんじん ねぎ きぬさや		キャベツ もやし にんじん たまねぎ きぬさや しいたけ		きゅうり たまねぎ にんじん はくさい		きりぼしたいごん もやし たまねぎ ごぼう いんげん にんじん だいこん		とりにく たいす ツナ きゅうにゅう	
26日(月)~30日(金) 学校給食週間 「アスリートの食事に学ぶ! からだメンテナンスランチ」									
ごはん 鶏肉のチーズカツ ほうれん草のごまあえ あおさのみそ汁		うどん カレー南蛮汁 ツナとブロッコリーのサラダ みかん		ごはん 冬野菜の豆乳鍋 アーモンドおひたし ふりかけ		ミニ背割れコッペパン スパゲティナポリタン クラムチャウダー		ごはん 鯖のカレー立田揚げ ひじき煮 かき玉みそ汁	
小 607 kcal 中 753 kcal 小 27.6 g 中 31.1 g 小 3 g 中 3.1 g		小 606 kcal 中 761 kcal 小 22.7 g 中 27.7 g 小 2.3 g 中 3 g		小 529 kcal 中 680 kcal 小 21.1 g 中 25.6 g 小 1.5 g 中 1.9 g		小 681 kcal 中 814 kcal 小 26.5 g 中 30.3 g 小 2.8 g 中 2.6 g		小 656 kcal 中 801 kcal 小 27.8 g 中 33 g 小 2.4 g 中 3 g	
とりにく たまご あおさ なたね あぶらあげ みそ チーズ きゅうにゅう		ぶたにく ツナ きゅうにゅう		とりにく どうふ どうにゅう きゅうにゅう		ぶたにく あさり ベーコン きゅうにゅう		さば ひじき さつまいも たいす どうふ たまご みそ きゅうにゅう	
ごめ ごまごこ パンご あぶら ごま さとう じゃがいも		うどん カレールウ あぶら		ごめ アーモンド		パン スパゲティ じゃがいも あぶら		ごめ ごんにゃく あぶら	
ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ		にんじん たまねぎ もやし にら しいたけ ブロッコリー キャベツ コーン みかん		キャベツ にんじん ごまつな はくさい しめじ ねぎ		キャベツ たまねぎ ビーマン にんじん しめじ		とりにく たいす ツナ きゅうにゅう	

## たんぱく質

筋肉を作るものになります。魚・乳製品・肉に多く含まれます。

## カリウム・マグネシウム

筋肉の動きに関係し、キレのある動きをサポートするミネラルです。海藻・こま・濃い緑色の野菜に含まれます。

ビタミンB<sub>1</sub>

炭水化物をエネルギーに変えるために欠かせません。不足すると疲れや食欲不振のもとになります。豚肉や豆類に多いです。

## ビタミンC

じん帯や腱を作る、コラーゲンの再生にかかわります。野菜や果物に多いです。

## トリプトファン

幸せホルモンの材料になるアミノ酸の一種です。鶏肉や大豆に多いです。

ビタミンB<sub>6</sub>

トリプトファンと合わさると幸せホルモンが作られます。青魚・赤身魚・ナッツ類・レバーに多く含まれます。

## 炭水化物

筋肉や脳を動かすエネルギー源になります。ご飯・パン・めん・いも類に含まれます。

## 鉄

全身に酸素を運び、エネルギーを作る助けをします。不足すると息切れ、疲労感が出やすくなります。あさり・卵・レバーなどに多いです。

## カルシウム

骨を強く、骨折を予防します。また、筋肉の動きにも関わります。乳製品や大豆製品に多く含まれます。

## ビタミンD

カルシウムの吸収を助けます。魚やきのこ、卵に含まれます。

今月の目標

食育通信

感謝して食事をしよう

1月26日(月)～30日(金)

学校給食週間 がはじまります



今年のテーマは「アスリートの食事に学ぶ！からだメンテナンスランチ」です

学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実を図ることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。

今年は、冬季オリンピックがイタリアのミラノとコルティナ・ダンペッツォで開催されます。スポーツ選手の多くは、厳しい練習に耐え、本番で力を最大限に発揮するために、日頃から食事に気を付けています。しかし、特別な食事や食品を食べているわけではなく、栄養のバランスの整え方は私たちの給食ととてもよく似ています。期間中の給食では、スポーツのための5つの目的別献立を5回にわたって実施します。



おいしい給食ができるまで

七谷共同調理場では、約90食を3名の調理員さんが作っています。みなさんが食べている給食は、調理員さんはもちろん、米や野菜を作る農家の人たち、それらを仕入れて売ってお店の人たち、様々な人たちの力があって給食が作られます。食べる時は感謝の気持ちをもって食べてほしいです。

下処理 (したしり)

食材 (しょくざい) のカット

調理 (ちょうり)

盛り付け (もりつけ)



虫やごみがついていないか確認しながら、一種類につき3回洗います。



料理に合わせて切り方や大きさを考えて切ります。



おいしくな～れ！と愛情を込めてつくっています。



各クラス分に計量しながら分けています。

小学校の

健康委員会のキャラクターができました

健康委員会の子どもたちが、健康的な生活ができるようにという思いから、「食事・運動・睡眠」をテーマにキャラクターを作りました。

小学校の児童朝会で、このキャラクターたちが登場する劇を行う予定です。

