

令和8年

1月 給食だより



加茂市学校町共同調理場

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| 26日～30日は学校給食週間メニュー 「アスリートの食事に学ぶ！からだメンテナンスランチ」 2月にミラノ・コルティナ冬季オリンピック・パラリンピックが開催されます。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つけています。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つの目的別献立を実施します。日頃から運動をする人も、あまりしない人も、食事の内容は脳や体のパフォーマンス、体調に直結するというのを給食を食べて学んでいきましょう。 | | | | |
| <div>主食 主菜 副菜 汁物(副菜) 飲み物 その他</div> <div>エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量</div> <div>黄色の食品 熱や力のもとになるもの 赤色の食品 体をつくるもの 緑色の食品 体の調子を整えるもの</div> | | | | |
| <div>ごはん ポークカレー だいこんサラダ だいたいババロア 牛乳</div> <div>808 kcal 29.5 g 23.7 g 3.0 g</div> <div>米じゃが芋 油 揚げ しょうゆ 砂糖 ごま 牛乳 豆乳 大豆 豚肉 鶏肉 脱脂粉乳</div> <div>パン 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 牛乳 卵 チーズ ほうろく 小麦粉</div> | | | | |
| <div>12 成人の日</div> <div>13 ごはん さばのカレー照り焼き 小松菜のおかかマヨあえ さつま汁 牛乳</div> <div>836 kcal 31.2 g 34.9 g 2.0 g</div> <div>米 油 さつま芋 牛乳 あじ かつお節 鶏肉 豆腐 みそ 小松菜 かつお 人参 ごぼう 大根 ねぎ</div> <div>14 うどん 年明けうどんスープ きんぴら包み焼き 白菜のピリ辛漬け 牛乳</div> <div>745 kcal 31.0 g 20.1 g 3.8 g</div> <div>うどん ごま油 砂糖 牛乳 牛肉 かまぼこ 油揚げ わかめ 生えのき茸 椎茸 玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり 白菜 野沢菜</div> <div>15 受験生応援献立 ごはん ソース勝つ よろこんぶあえ 合格けんちん汁 牛乳 いーよかんゼリー</div> <div>792 kcal 32.2 g 23.1 g 2.6 g</div> <div>米 油 粉 砂糖 ごま じゃが芋 いーよかんゼリー 牛乳 豚肉 昆布 鶏肉 厚揚げ トマト かつお ぎゅうり 人参 大根 ごぼう ねぎ</div> <div>16 アップルチップパン チーズオムレツ フレンチサラダ ブラウンシチュー 牛乳</div> <div>828 kcal 31.3 g 29.2 g 3.8 g</div> <div>パン 油 砂糖 じゃが芋 しょうゆ 小麦粉 牛乳 チーズ 卵 豚肉 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆 大豆 りんご かつお ぎゅうり 人参 コン 玉ねぎ プロセッセートマト</div> | | | | |
| <div>19 食べて発見！台湾月間献立 ごはん ルーローハンの具 トッピングやさい ビーフンスープ 牛乳 フルーツ杏仁風プリン</div> <div>790 kcal 33.3 g 23.1 g 2.9 g</div> <div>米 油 黒糖 ごま油 片栗粉 ビーフン 牛乳 豚肉 うちら卵 卵 生姜 だんにく 玉ねぎ 揚げのこ ちんげん菜 もやし かつお 人参 椎茸</div> <div>20 わかめごはん 鶏の照り焼き チーズポテトサラダ 厚揚げと冬野菜のうま煮 牛乳</div> <div>795 kcal 28.2 g 28.2 g 3.3 g</div> <div>米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉 牛乳 わかめ 鶏肉 卵 チーズ 厚揚げ きゅうり 人参 コン だんにく 生姜 白菜 大根 玉ねぎ ちんげん菜 さくらげ</div> <div>21 中華めん しょうゆラーメンスープ 春巻き メンマともやしの炒め物 牛乳</div> <div>836 kcal 31.4 g 29.8 g 4.0 g</div> <div>中華めん 油 ごま 砂糖 牛乳 豚肉 なたね 玉ねぎ かつお 人参 椎茸 かつお もやし ねぎ 生姜 人参 コン ほうれん草</div> <div>22 ごはん ほっけの塩こうじ焼き 春雨の炒め物 のっぺい汁 牛乳</div> <div>718 kcal 33.7 g 20.6 g 3.0 g</div> <div>米 春雨 油 里芋 牛乳 ほっけ 卵 鶏肉 ほうたけ 玉ねぎ 小松菜 人参 椎茸 大根 揚げのこ 絹さや</div> <div>23 食パン ハンバーグトマトソース フルーツクリーム和え やさしいたまごスープ 牛乳</div> <div>880 kcal 35.0 g 31.8 g 3.3 g</div> <div>パン 砂糖 油 牛乳 バター 豆腐 卵 玉ねぎ トマト みかん バター 黄桃 りんご 舞茸 しめじ えのき なめこ ひらたけ かつお 人参</div> | | | | |
| 26(月)～30(金)は全国学校給食週間「アスリートの食事に学ぶ！からだメンテナンスランチ」 | | | | |
| <div>26 ごはん 鮭の西京焼き ほうれん草の白和え かきたまきのこ汁 ストロベリーカスタードタルト 牛乳</div> <div>828 kcal 41.1 g 25.2 g 2.5 g</div> <div>米 ごま 砂糖 じゃが芋 ストロベリーカスタードタルト 牛乳 鮭 かまぼこ なたね 豆腐 油揚げ 卵 みそ ほうれん草 かつお 人参 えのき茸 ねぎ 舞茸 しめじ えのき なめこ ひらたけ</div> <div>27 ごはん 県産ぶりたれカツ アーモンド入りおひたし 冬野菜の豆乳鍋 牛乳</div> <div>866 kcal 31.2 g 27.8 g 2.5 g</div> <div>米 油 砂糖 アーモンド 春雨 牛乳 ぶり 鶏肉 豆腐 かまぼこ 豆乳 かつお もやし ほうれん草 もやし 生姜 白菜 えのき茸 ねぎ</div> <div>28 大麦めん カレー南蛮スープ ツナとブロッコリーのサラダ レモンゼリー 牛乳</div> <div>842 kcal 32.9 g 21.2 g 3.2 g</div> <div>大麦めん しょうゆ 片栗粉 油 砂糖 牛乳 豚肉 さつま揚げ 油揚げ ツナ 椎茸 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ ほうれん草 プロセッセートマト コン</div> <div>29 ごはん おさかなそばろ 鶏の薬味ソースがけ ごまあえ 小松菜とあおさのみそ汁 牛乳</div> <div>765 kcal 28.8 g 27.2 g 3.3 g</div> <div>米 油 砂糖 ごま じゃが芋 牛乳 あおさ 油揚げ なたね みそ ねぎ 生姜 かつお もやし 人参 小松菜 えのき茸</div> <div>30 食パン ミートオムレツ マカロニナポリタン クラムチャウダー 牛乳</div> <div>792 kcal 30.7 g 26.2 g 4.0 g</div> <div>パン マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 バター ほうろく 牛乳 卵 ほうろく 人参 ねぎ 青ピーマン トマト 人参 バター</div> | | | | |
| <div>カルシウム 骨の密度を高めて、当たり負けしない体をつくれます。筋肉の動きにも関わっています。乳製品や大豆製品に多く含まれています。 ビタミンD カルシウムの骨への吸収を助けます。不足すると、疲労骨折や肉離れリスクが高まります。魚やきのこ、卵に多いです。</div> <div>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。鶏肉や大豆に多く含まれます。 ビタミンB6 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・レバーなどに多く含まれます。</div> <div>ビタミンB1 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 じん帯や腱をつくるコラーゲンの再生に関わります。病気をたたかう免疫力の維持にも役立ちます。野菜や果物に多いです。</div> <div>たんぱく質 筋肉や骨、血液など、体のあらゆる組織をつくるもとになります。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。不足すると足がつりやすくなります。海藻類、ごま、濃い緑色の野菜に多く含まれます。</div> <div>炭水化物 筋肉や脳を動かすエネルギー源になります。ごはん・パン・めん・いも類に多く含まれます。 鉄 全身に酸素を運び、エネルギーをつくる助けをします。不足すると、息切れや疲労感が出やすくなります。あさり、卵、レバーなどに多く含まれます。</div> | | | | |