

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、一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ことを給食を食べて学んでいきましょう。				
主食 主菜 副菜 汁物(副菜) 飲み物 その他 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				
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				
8 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 808 kcal 29.5 g 23.7 g 3.0 g				
9 食パン ハムチーズサンドフライ こまつなサラダ ABCスープ 牛乳 808 kcal 30.8 g 31.0 g 3.7 g				
12 成人の日 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 836 kcal 31.2 g 34.9 g 2.0 g 米 油 さつま芋 牛乳 あじ かつお節 鶏肉 豆腐 みそ 小松菜 ｷｬﾍﾞﾂ 人参 ごぼう 大根 ねぎ				
13 ごはん 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 745 kcal 31.0 g 20.1 g 3.8 g うどん ごま油 砂糖 牛乳 牛肉 かまぼこ 油揚げ わかめ 生姜 えのき茸 椎茸 玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり 白菜 野沢菜				
14 受験生応援献立 合格 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 792 kcal 32.2 g 23.1 g 2.6 g 米 油 ｺﾝﾎﾟｳ 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 ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり 人参 大根 ごぼう ねぎ				
15 ごはん 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 828 kcal 31.3 g 29.2 g 3.8 g ｺﾝﾎﾟｳ 砂糖 じゃが芋 ｷｬﾍﾞﾂ 小麦粉 牛乳 ｺｰｽﾞ 卵 豚肉 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆 大豆 りんご ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり 人参 ｺｰﾝ 玉ねぎ ｾﾚﾈｰ ｺｰﾝ				
16 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 790 kcal 33.3 g 23.1 g 2.9 g 米 油 黒糖 ごま油 片栗粉 ｾｰﾌ 牛乳 豚肉 うずら卵 ｾﾚﾈｰ 生姜 にんにく 玉ねぎ だけのこ ちんげん菜 もやし ｷｬﾍﾞﾂ 人参 椎茸				
17 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 795 kcal 28.2 g 28.2 g 3.3 g 米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉 牛乳 わかめ 鶏肉 ｾﾚﾈｰ 厚揚げ 玉ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ 人参 椎茸 ｾﾚﾈｰ もやし ねぎ 生姜 人参 ｺｰﾝ ほうれん草				
18 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 836 kcal 31.4 g 29.8 g 4.0 g 中華めん 油 ごま 砂糖 牛乳 豚肉 なたね 玉ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ 人参 椎茸 ｾﾚﾈｰ もやし ねぎ 生姜 人参 ｺｰﾝ ほうれん草				
19 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 718 kcal 33.7 g 20.6 g 3.0 g 米 春雨 油 里芋 牛乳 ほっけ ｾﾚﾈｰ 鶏肉 ほうたて 玉ねぎ 小松菜 人参 椎茸 大根 だけのこ 絹さや				
20 食パン ハンバーグトマトソース フルーツクリーム和え やさいたまごスープ 牛乳 880 kcal 35.0 g 31.8 g 3.3 g ｺﾝﾎﾟｳ 砂糖 油 牛乳 ｾｰﾌ 豆腐 卵 玉ねぎ トマト みかん ｾﾚﾈｰ りんご 舞茸 しめじ えのき なめこ ひらたけ ｷｬﾍﾞﾂ 人参				
21 ごはん 鮭の西京焼き ほうれん草の白和え かきたまきの汁 ストロベリーカスタードタルト 牛乳 828 kcal 41.1 g 25.2 g 2.5 g 米 ｺｰﾝ 砂糖 じゃが芋 ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰｶｽﾀｰﾄﾞ ｾｰﾌ 牛乳 鮭 かまぼこ なたね 豆腐 油揚げ 卵 みそ ほうれん草 ｷｬﾍﾞﾂ 人参 えのき茸 ねぎ 舞茸 しめじ えのき なめこ ひらたけ				
22 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 866 kcal 31.2 g 27.8 g 2.5 g 米 油 砂糖 ｾｰﾌ 春雨 牛乳 ぶり 鶏肉 豆腐 かまぼこ 豆乳 ｷｬﾍﾞﾂ もやし ほうれん草 もやし 生姜 白菜 えのき茸 ねぎ				
23 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 842 kcal 32.9 g 21.2 g 3.2 g 大麦めん ｶｰﾎﾌ 片栗粉 油 砂糖 牛乳 豚肉 さつま揚げ 油揚げ ｾｰﾌ 椎茸 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ ほうれん草 ｾﾚﾈｰ ｷﾖｳﾘ ｺｰﾝ				
24 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 765 kcal 28.8 g 27.2 g 3.3 g 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 ｷｬﾍﾞﾂ もやし 人参 小松菜 えのき茸				
25 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 792 kcal 30.7 g 26.2 g 4.0 g ｺﾝﾎﾟｳ 油 砂糖 じゃが芋 ｾｰﾌ ｾｰﾌ 牛乳 卵 ｾｰﾌ ｾｰﾌ ｾｰﾌ 牛乳 卵 ｾｰﾌ ｾｰﾌ ｾｰﾌ				
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。				
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。				
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。病気と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。				
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。				
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。				

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、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。



学校給食の移り変わりをみましょう！

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
<p>私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。</p>	<p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>

新しい年を迎えるための料理



おせち料理には、材料の形や色、料理の名前や由来、また料理にちなんだ伝説などにかけて、1年の健康と幸せを願う温かい気持ちが込められています。

えび



なが長いひげや腰が曲がった様子から長寿を願う。

昆布巻き



「よろこぶ」とかけて幸せを願う。

伊達巻き



本の巻物に形が似ているので「知識が増えて勉強もたかさんでできるように」と願う。

紅白かまぼこ



紅白なます



どちらもおめでたい紅白の色で、細長く切ったなますはご祝儀袋の水引を表す。なますは魚や肉、野菜を刻み、主に酢で味付けして生で食べる料理。おせちでは白い大根と赤色が濃い「金時にんじん」が使われることが多い。



金時にんじん

くりきんとん



黄金色から財産や富を得ることを願う。くりは「勝ち栗」ともいい縁起のよい食べ物。「金団(きんとん)」はさつまいもで作る。

黒豆



黒は魔除けの色。また「まめ」にかけ、「健康でまめに働けますように」と願う。



1月19日(月)は「食べて発見！台湾月間」こんだてです

新潟と台湾を結ぶ航空路線である「新潟＝台北線」は、令和8年1月17日に就航3周年を迎えます。これを機に、学校給食でも台湾の食文化に親しむ一環として、台湾料理を提供します。食べて旅行気分を味わいましょう♪



【主食&主菜】ルーローハン

豚肉を甘辛いしょうゆベースのタレで煮込み、ご飯にかけた、台湾の定番料理です。八角や五香粉などのスパイスが香り、食欲をそそります。



【汁物】ビーフンスープ

ビーフンとはお米からつくられた麺です。干し椎茸などのだしを効かせ、野菜たっぷりで優しい味わいの台湾風汁ビーフンにします。