

令和8年

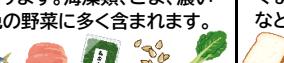
1月 給食だより



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！かわいがんティエンスランチ」				
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	8 ごはん ポークカレー だいコーンサラダ だいだいババロア 牛乳	9 食パン ハムチーズサンドフレイ こまつなサラダ ABCスープ 牛乳	
12  成人の日	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	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	15 受験生応援献立 ごはん ソース勝つ ようこんぶあえ 合格けんちん汁 牛乳 いーよかんゼリー	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
	836 kcal 34.9 g	745 kcal 20.1 g	792 kcal 23.1 g	828 kcal 29.2 g
	31.2 g 2.0 g	31.0 g 3.8 g	32.2 g 2.6 g	31.3 g 3.8 g
	米油 さつま芋	うどん ごま油 砂糖	米油 パン粉 砂糖 ごま じゃが芋 いよかんゼリー	パン油 砂糖 じゃが芋 ハヤシ肉 小麦粉
	牛乳 あじ かつお節 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 牛肉 かまぼこ 油揚げ わかめ	牛乳 豚肉 昆布 鶏肉 厚揚げ	牛乳 チーズ 卵 豚肉 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆 大豆
	小松菜 キャベツ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	生姜 えのき茸 椎茸 玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり 白菜 野沢菜	トマト キャベツ きゅうり 人参 大根 ごぼう ねぎ	りんご キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ ブロッコリー トマト
19 食べて発見！台湾月間献立 ごはん ルー＝ハンドの具  トップピングやさい  ビーフンスープ  牛乳 フルーツ杏仁風プリン	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	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	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	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 やさいたまごスープ 牛乳
790 kcal 23.1 g	795 kcal 28.2 g	836 kcal 29.8 g	718 kcal 20.6 g	880 kcal 31.8 g
33.3 g 2.9 g	28.2 g 3.3 g	31.4 g 4.0 g	33.7 g 3.0 g	35.0 g 3.3 g
米油 黒糖 ごま油 片栗粉 ビーフン	米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	中華めん 油 ごま 砂糖	米 春雨 油 里芋	パン 砂糖 油
牛乳 豚肉 うずら卵 ハム	牛乳 わかめ 鶏肉 ハムチーズ 厚揚げ	牛乳 豚肉 なると	牛乳 ほっけ ハム 鶏肉 ほたて	牛乳 ハーベン 豆腐 卵
生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ ちゃんげん菜 もやし キャベツ 人参 椎茸	きゅうり 入参 コーン にんにく 生姜 白菜 大根 玉ねぎ ちゃんげん菜 きくらげ	玉ねぎ キャベツ 入参 椎茸 メタ もやし ねぎ 生姜 人参 コーン ほうれん草	玉ねぎ 小松菜 入参 椎茸 大根 たけのこ 紹さや	玉ねぎ トマト みかん バイン 黄桃 りんご 舞茸 しめじ えのき なめこ ひらたけ キャベツ 人参

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」

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	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	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	29 ごはん おさかなそぼろ 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	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
けが予防献立  828 kcal 41.1 g 25.2 g 2.5 g	集中力アップ・メンタルケア献立  866 kcal 31.2 g 27.8 g 2.5 g	疲労回復献立  842 kcal 32.9 g 21.2 g 3.2 g	腰痛・筋力アップ献立  765 kcal 28.8 g 27.2 g 3.3 g	持久力アップ献立  792 kcal 30.7 g 26.2 g 4.0 g
米 ごま 砂糖 ジャガイモ アーモンド入りタルト 牛乳 鮭 がまほこのなると 豆腐 油揚げ 卵みそ	米油 砂糖 アモンド 春雨 牛乳 ぶり 鶏肉 豆腐 がまほこの 豆乳	大麦めん カレーアップ 栗粉 油 砂糖 牛乳 豚肉 さつま揚げ 油揚げ ソース	米油 砂糖 ごま ジャガイモ 牛乳 あおざ 油揚げ なると みそ	パン マヨ加工油 砂糖 ジャガイモ バター カットソース 牛乳 卵 ウィンターベイコン あさり
ほうれん草 キャベツ 人参 えのき茸 ねぎ 舞茸 しめじ えのき なめこ ひらたけ	キャベツもやし ほうれん草 もやし 生姜 白菜 えのき茸 ねぎ	椎茸 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ ほうれん草 ブロッコリー きゅうり コーン	ねぎ 生姜 キャベツ もやし 人参 小松菜 えのき茸	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム 青椒 マントマト 人参 パセリ
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ります。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。	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どになります。豚肉や豆類に多いです。	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どになります。魚、乳製品、肉に多く含まれます。	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。
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、筋肉の動きや免疫力のリスクが高まります。魚や卵に多いです。	ビタミンB6 トリプトファンと合わせ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。	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ます。海藻類、ごま、濃い緑色の野菜に多く含まれます。	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、疲れや筋肉の痛みが出やすくなります。アサリ、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。



学校町共同調理場は
26日~30日に実施します

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、各地に広まつたものの、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 の移り変わりを見てみよう!



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。

紅白かまぼこ



紅白なます



えび



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
幸運を願う。

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くさ
んできるように」と願う。

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。

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、生に酢で味付けして生で食べる料理。おせちでは
白い大根と赤色が美しい金時(こんじん)が使われることが多い。

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(さんとん)」
はさつまいもで作る。



1月19日(月)は「食べて発見! 台湾月間」なんだでです

毎月19日は
食育の日



【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。



© 2023 NAB Co.,Ltd