



2026年 1月 給食だより

須田共同調理場
TEL 0256-52-6533

月	火	水	木	金
今月の加茂産食材 こめ 米 さつまいも (西村組様より寄付)	*1月の予定* [須田小・須田中] 8日 給食開始	予定など よてい 主 汁 副 飲み物 のもの その他	8 食パン きゅうしょくかいし 食パン きのこの豆乳トマトスープ ハムカツ ごぼうサラダ 牛乳	9 鏡開き献立 ごはん 白玉入りすまし汁 ぶりのしょうが煮 五目きんぴら 牛乳
12	13	14	15	16
 成人の日	ソフトめん チキンクリームソース カラフルマカロニサラダ 牛乳	ごはん ほうとう にしんの昆布煮 ひじきと大豆の煮物 牛乳 りんごゼリー	食パン 野菜たっぷりポトフ スパニッシュオムレツ フルーツサンド 牛乳	ごはん 白菜みそ汁 鶏肉とレバーの中華揚げ 小松菜とツナのサラダ 牛乳
19	20	21	22	23
ごはん 具だくさん汁 さばのみそ煮 大豆とひじきのサラダ 牛乳	ショウガ醤油ラーメン[中華めん] [ショウガ醤油ラーメンスープ] 麻婆厚揚げ 春巻き 中華和え 牛乳	ごはん 麻婆厚揚げ コーン焼売 わかめの中華サラダ 牛乳	デニッシュ レンズ豆のベジカレースープ 白身魚フライ フレンチサラダ 牛乳	冬の味覚カレーライス[ごはん] [冬の味覚カレールウ] 大豆とチーズのサラダ 牛乳
26	27	28	29	30
けが予防	疲労回復	瞬発力・筋力アップ	持久力アップ	集中力アップ・メンタルケア
ごはん かき玉みそ汁 鮭のちゃんちゃん炒め 納豆和え 牛乳	カレーうどん[うどん] [カレーつけ汁] ツナとブロッコリーのサラダ 牛乳 みかん	ごはん あおさのみそ汁 鶏肉のから揚げ香味ソース 牛乳 おさかなそぼろ	背割りコッペパン クラムチャウダー オムレツ スパゲティナポリタン 牛乳	菜めし 豆乳鍋 あじフライ アーモンドおひたし 牛乳
牛乳 とうふ みそ たまご さけ 納豆	牛乳 ぶた肉 ツナ	牛乳 なると 油あげ あおさのり みそ とり肉 かんぱち	牛乳 あさり ベーコン たまご ウインナー チーズ	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ 豆乳 あじ
ごはん じゃがいも バター さとう ごま	うどん ルウ かたくり粉 油 さとう	ごはん じゃがいも かたくり粉 油 ごま さとう	パン じゃがいも 油 ルウ 米粉 さとう スパゲッティ バター	ごはん パン粉 アーモンド さとう
玉ねぎ にんじん えのきだけ 小松菜 長ねぎ キャベツ しめじ たくあん 野沢菜漬け	にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ しいたけ キャベツ ブロッコリー コーン みかん	大根 えのきだけ 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 もやし にんじん	にんじん 玉ねぎ パセリ ピーマン 広島菜 京菜 大根菜 白菜 にんじん えのきだけ 長ねぎ 小松菜 しらたき キャベツ	
小 597 キロカリー / 29.7 グラム 中 771 kcal / 36.8 g	小 680 キロカリー / 22.8 グラム 中 857 kcal / 28.0 g	小 656 キロカリー / 27.4 グラム 中 828 kcal / 32.6 g	小 694 キロカリー / 27.7 グラム 中 925 kcal / 35.6 g	小 651 キロカリー / 27.1 グラム 中 833 kcal / 33.2 g
カルシウム 骨を強くし、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。豚肉や豆類に多く含まれます。	たんぱく質 筋肉をつくるもとになります。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。ご飯・パン・めん・いも類に含まれます。	トリプトファン 精神を安定させる幸せホルモンの材料になります。鶏肉や牛乳、大豆に多く含まれます。
カルシウム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。	ビタミンC じん帯や腱をつくる、コラーゲンの再生にかかります。野菜や果物に多いです。	鉄 海藻類・ごま・濃い緑色の野菜に含まれます。	ビタミンB6 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・疲労感が出やすくなりります。あさり・卵・レバーなどに多いです。	

アスリートの食事に学ぶ! からだメンテナンスランチ

1月24日から30日は全国学校給食週間です。2月には「ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピック」が3月には「ミラノ・コルティナ2026冬季パラリンピック」開催されます。そこで、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。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た食事は私たちの給食とともによく似ています。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。

日々の献立の紹介は表面をご覧ください。



受け継ごう 日本の食文化



おせち料理



おせち料理は、もともと、節日(季節のかわり日)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物とともに煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまじい仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。

睡眠の役割

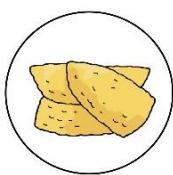
眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。

おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

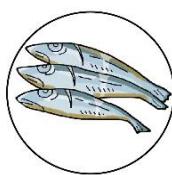
数の子

数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



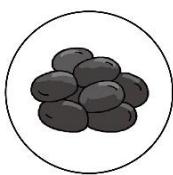
田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



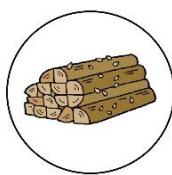
黒豆

まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。



たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。



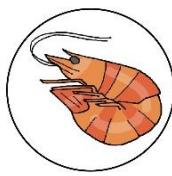
こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝用に用いられ、また、「膏ふ」の言葉にかけた縁起物です。



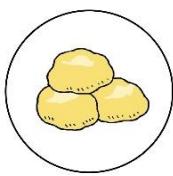
えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



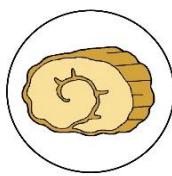
きんとん

きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。

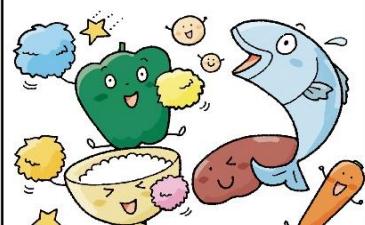


スマホ・ゲーム・テレビは 時間厳守!

睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。



好き嫌いをしないで



いろいろなものを食べましょう