



# 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
<div>こんげつ か も さんしよくざい</div> <div>今月の加茂産食材</div> <div>・米</div> <div>・さつまいも</div> <div>(西村組様より寄付)</div> <div></div>	<div>がつ よてい</div> <div>*1月の予定*</div> <div>【須田小・須田中】</div> <div>8日 給食開始</div> <div></div>	<div>ひ とい</div> <div>予定など</div> <div>主 食</div> <div>汁 物</div> <div>主 菜</div> <div>副 菜</div> <div>飲み物 その他</div> <div>あか 体をつくる</div> <div>き 体をうごかす</div> <div>みどり 体の調子をととのえる</div> <div>小 エネルギー／たんぱく質</div> <div>中</div>	<div>8 給食開始</div> <div>食パン</div> <div>きのこの豆乳トマトスープ</div> <div>ハムカツ</div> <div>ごぼうサラダ</div> <div>牛乳</div> <div>牛乳 豆乳 ハム 大豆粉</div> <div>パン オリブオイル パン粉 油 ごま ノンエッグマヨネーズ さとう ごま油</div> <div>玉ねぎ しめじ まいたけ にんにく えのきたけ トマト パセリ ごぼう にんじん コーン</div> <div>小 669 ｷﾛｶﾛﾘｰ / 21.8 ﾍﾞｸﾞﾗﾑ</div> <div>中 877 kcal / 28.0 g</div>	<div>9 鏡開き献立</div> <div>ごはん</div> <div>白玉入りすまし汁</div> <div>ぶりのしょうが煮</div> <div>五目きんぴら</div> <div>牛乳</div> <div>牛乳 どうふ かまぼこ ぶり さつまあげ</div> <div>ごはん 白玉もち さとう ごま油 ごま</div> <div>小松菜 にんじん えのきたけ たけのこ しょうが ごぼう こんにやく さやいんげん</div> <div>小 631 ｷﾛｶﾛﾘｰ / 28.0 ﾍﾞｸﾞﾗﾑ</div> <div>中 777 kcal / 31.7 g</div>
12	13	14	15	16
<div></div> <div>成人の日</div>	<div>ソフトめん</div> <div>チキンクリームソース</div> <div>カラフルマカロニサラダ</div> <div>牛乳</div> <div>牛乳 とり肉 ツナ</div> <div>ソフトめん 油 ルウ マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう</div> <div>にんじん 玉ねぎ しめじ ブロッコリー パプリカ</div> <div>小 681 ｷﾛｶﾛﾘｰ / 27.0 ﾍﾞｸﾞﾗﾑ</div> <div>中 870 kcal / 33.8 g</div>	<div>ごはん</div> <div>ほうとう</div> <div>にしんの昆布煮</div> <div>ひじきと大豆の煮物</div> <div>牛乳 りんごゼリー</div> <div>牛乳 とり肉 みそ にんじん ひじき 大豆 油あげ</div> <div>ごはん ほうとう さとう 油 りんごゼリー</div> <div>かぼちゃ 大根 にんじん 白菜 こんにやく しいたけ 長ねぎ しょうが さやいんげん</div> <div>小 635 ｷﾛｶﾛﾘｰ / 26.0 ﾍﾞｸﾞﾗﾑ</div> <div>中 794 kcal / 31.4 g</div>	<div>食パン</div> <div>野菜たっぷりポトフ</div> <div>スパニッシュオムレツ</div> <div>フルーツサンド</div> <div>牛乳</div> <div>牛乳 とり肉 ウインナー たまご</div> <div>パン じゃがいも かたくり粉 油 さとう</div> <div>キャベツ にんじん しめじ 玉ねぎ かぼちゃ みかん パイナップル もも りんご</div> <div>小 658 ｷﾛｶﾛﾘｰ / 24.7 ﾍﾞｸﾞﾗﾑ</div> <div>中 895 kcal / 32.8 g</div>	<div>ごはん</div> <div>白菜みそ汁</div> <div>鶏肉とレバーの中華揚げ</div> <div>小松菜とツナのサラダ</div> <div>牛乳</div> <div>牛乳 どうふ みそ とり肉 とりレバー ツナ</div> <div>ごはん かたくり粉 さつまいも 油 さとう</div> <div>にんじん 大根 長ねぎ 白菜 えのきたけ にら 小松菜 もやし コーン</div> <div>小 613 ｷﾛｶﾛﾘｰ / 24.2 ﾍﾞｸﾞﾗﾑ</div> <div>中 791 kcal / 29.6 g</div>
19	20	21	22	23
<div>ごはん</div> <div>具だくさん汁</div> <div>さばのみそ煮</div> <div>大豆とひじきのサラダ</div> <div>牛乳</div> <div>牛乳 とり肉 どうふ さば みそ 大豆 ひじき ツナ</div> <div>ごはん さつまいも さとう ノンエッグマヨネーズ</div> <div>にんじん ごぼう 大根 長ねぎ しょうが 玉ねぎ</div> <div>小 682 ｷﾛｶﾛﾘｰ / 32.2 ﾍﾞｸﾞﾗﾑ</div> <div>中 849 kcal / 37.1 g</div>	<div>しょうが醤油ラーメン[中華めん]</div> <div>[しょうが醤油ラーメンスープ]</div> <div>春巻き</div> <div>中華和え</div> <div>牛乳</div> <div>牛乳 ぶた肉 わかめ</div> <div>中華めん 油 小麦粉 ラード はるさめ 油 さとう ごま油</div> <div>にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ほうれん草 長ねぎ メンマ 玉ねぎ きゅうり</div> <div>小 634 ｷﾛｶﾛﾘｰ / 23.5 ﾍﾞｸﾞﾗﾑ</div> <div>中 820 kcal / 29.5 g</div>	<div>ごはん</div> <div>麻婆厚揚げ</div> <div>コーン焼売</div> <div>わかめ中華サラダ</div> <div>牛乳</div> <div>牛乳 ぶた肉 厚揚げ みそ すけそうだら どうふ わかめ</div> <div>ごはん 油 さとう ごま油 かたくり粉 パン粉 ラード 小麦粉 ごま油 ごま</div> <div>しょうが にんにく にんじん にら 長ねぎ 玉ねぎ もやし たけのこ しいたけ コーン キャベツ きゅうり</div> <div>小 665 ｷﾛｶﾛﾘｰ / 28.4 ﾍﾞｸﾞﾗﾑ</div> <div>中 887 kcal / 36.5 g</div>	<div>デニッシュ</div> <div>レンズ豆のベジカレースープ</div> <div>白身魚フライ</div> <div>フレンチサラダ</div> <div>牛乳</div> <div>牛乳 ベーコン すけそうだら</div> <div>パン バター レンズ豆 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 さとう</div> <div>セロリー にんじん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン</div> <div>小 692 ｷﾛｶﾛﾘｰ / 22.4 ﾍﾞｸﾞﾗﾑ</div> <div>中 984 kcal / 28.9 g</div>	<div>冬の味覚カレーライス[ごはん]</div> <div>[冬の味覚カレールウ]</div> <div>大豆とチーズのサラダ</div> <div>牛乳</div> <div>牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ</div> <div>ごはん 里いも 油 ルウ</div> <div>にんじん 玉ねぎ ほうれん草 れんこん しょうが にんにく りんご パパイア レーズン キャベツ</div> <div>小 655 ｷﾛｶﾛﾘｰ / 22.6 ﾍﾞｸﾞﾗﾑ</div> <div>中 850 kcal / 27.9 g</div>
26	27	28	29	30
<div>けが予防</div> <div>ごはん</div> <div>かき玉みそ汁</div> <div>鮭のちゃんちゃん炒め</div> <div>納豆和え</div> <div>牛乳</div> <div>牛乳 どうふ みそ たまご さけ 納豆</div> <div>ごはん じゃがいも バター さとう ごま</div> <div>玉ねぎ にんじん えのきたけ 小松菜 長ねぎ キャベツ しめじ たくあん 野沢菜漬</div> <div>小 597 ｷﾛｶﾛﾘｰ / 29.7 ﾍﾞｸﾞﾗﾑ</div> <div>中 771 kcal / 36.8 g</div>	<div>疲労回復</div> <div>カレーうどん[うどん]</div> <div>[カレーつけ汁]</div> <div>ツナとブロッコリーのサラダ</div> <div>牛乳 みかん</div> <div>牛乳 ぶた肉 ツナ</div> <div>うどん ルウ かたくり粉 油 さとう</div> <div>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</div> <div>小 680 ｷﾛｶﾛﾘｰ / 22.8 ﾍﾞｸﾞﾗﾑ</div> <div>中 857 kcal / 28.0 g</div>	<div>瞬発力・筋力アップ</div> <div>ごはん</div> <div>あおさのみそ汁</div> <div>鶏肉のから揚げ香味ソース</div> <div>ほうれん草のごま和え</div> <div>牛乳 おさかなそばろ</div> <div>牛乳 なた 油あげ あおさのり みそ とり肉 かんばち</div> <div>ごはん じゃがいも かたくり粉 油 ごま油 ごま さとう</div> <div>大根 えのきたけ 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</div> <div>小 656 ｷﾛｶﾛﾘｰ / 27.4 ﾍﾞｸﾞﾗﾑ</div> <div>中 828 kcal / 32.6 g</div>	<div>持久力アップ</div> <div>背割りコッペパン</div> <div>クラムチャウダー</div> <div>オムレツ</div> <div>スパゲティナポリタン</div> <div>牛乳</div> <div>牛乳 あさり ベーコン たまご ウインナー チーズ</div> <div>パン じゃがいも 油 ルウ 米粉 さとう スパゲッティ バター</div> <div>にんじん 玉ねぎ パセリ ピーマン</div> <div>小 694 ｷﾛｶﾛﾘｰ / 27.7 ﾍﾞｸﾞﾗﾑ</div> <div>中 925 kcal / 35.6 g</div>	<div>集中力アップ・メンタルケア</div> <div>菜めし</div> <div>豆乳鍋</div> <div>あじフライ</div> <div>アーモンドおひたし</div> <div>牛乳</div> <div>牛乳 とり肉 どうふ 油あげ 豆乳 あじ</div> <div>ごはん パン粉 アーモンド さとう</div> <div>広島菜 京菜 大根菜 白菜 にんじん えのきたけ 長ねぎ 小松菜 しらたき キャベツ</div> <div>小 651 ｷﾛｶﾛﾘｰ / 27.1 ﾍﾞｸﾞﾗﾑ</div> <div>中 833 kcal / 33.2 g</div>
<div>カルシウム</div> <div>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。</div> <div>ビタミンD</div> <div>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。</div> <div></div>	<div>ビタミンB1</div> <div>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。</div> <div>ビタミンC</div> <div>じん帯や腱をつくる、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。</div> <div></div>	<div>たんぱく質</div> <div>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。</div> <div>カリウム・マグネシウム</div> <div>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。海藻類・ごま・濃い緑色の野菜に含まれます。</div> <div></div>	<div>炭水化物</div> <div>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。</div> <div>鉄</div> <div>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ます。あさり・卵・レバーなどに多いです。</div> <div></div>	<div>トリプトファン</div> <div>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。</div> <div>ビタミンB6</div> <div>トリプトファンから幸せホルモンをつくるのを助けます。青魚・赤身魚・ナッツ類・レバーに多く含まれます。</div> <div></div>



# 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、栄養バランスの整えかた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。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

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくり、食べたりしましょう。



#### おせち料理



おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）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もちを煮たものでした。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。すまし汁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、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。

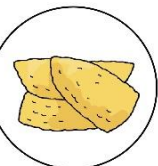


### おせち料理のいわれ

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。



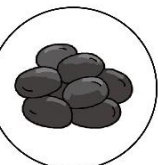
#### 田づくり

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。



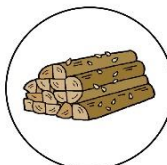
#### 黒豆

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」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



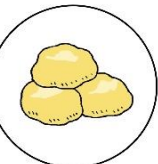
#### えび

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。



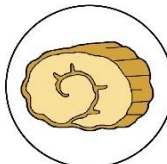
#### きんとん

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。

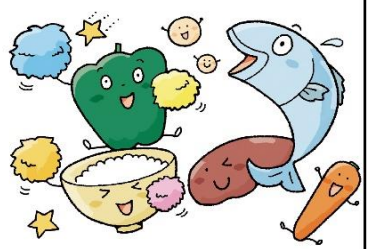


### スマホ・ゲーム・テレビは時間厳守！

睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。



### 好ききらいをしないで



いろいろなものを食べましょう