



1月 よていにこんだてひょう・食育だより

1月の献立 ここがポイント

☆4年1組、5年1組の希望献立があります。

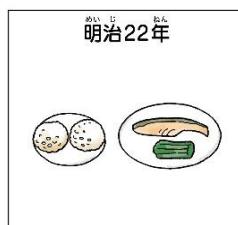
☆6年生が11月に家庭科の授業「まかせてね今日の食事」で考えた献立の中から、1組2組1人ずつ献立をとりいれました。

☆1月下旬にある学校給食週間に合わせて「給食記念日献立」「昔の給食定番メニュー」などを取り入れ、現在の給食との違いを感じられるようにしました。

よていにこんだて				血や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	栄養価	ひとことメモ
日	主食	牛乳	主食:ごはん・パン・麺 主菜:魚・肉・卵・豆の料理 副菜:野菜・きのこの料理 汁物:みそ汁・すまし汁・スープなど デザート:果物・ゼリー・ケーキなど	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	ふきだしは、先生達のリクエスト♪です。
8木	ソフトめんミートソース 	塩澤先生 	スズナ、スズシロのあさづけ こおりどうふのあべかわ	牛乳,豚肉,みそチーズ 凍り豆腐 きな粉	玉葱,にんじん,セロリ にんにく,椎茸,トマト かぶ,だいこん,きゅうり	ソフト麺 米油 かたくり粉 米粉,砂糖	692 kcal 26.2 g 21.9 g 2.0 g	2026年の給食スタート! 前日は七草でしたね。そこで、 七草のスズナ、スズシロを使って 浅漬けを作ります。
9金	わかめごはん 	カレーチーズにくじやが いそかえ おぞうにふうとんじる 心じさんゼリー	牛乳,わかめ 豚肉,チーズ のり,かつお節 豆腐,みそ	にんじん,玉葱,キャベツ もやし,だいこん ごぼう,ねぎ	ごはん,米油 じゃがいも 砂糖,ごま油 さつまいも 玄米団子	655 kcal 27.0 g 18.8 g 3.4 g	4年1組希望献立 テーマ 全校のみんなで、楽しく 新しい年をお祝いしよう	
13火	こくとうパン 	じゃがまるくん ツナサラダ はくさいとほうれんそうのはるさめスープ	牛乳,チーズ ベーコン,ツナ	キャベツ,きゅうり にんじん,玉葱 はくさい ほうれんそう	黒糖パン,砂糖 じゃがいも かたくり粉 米油,はるさめ	642 kcal 21.5 g 22.2 g 2.8 g	5年1組希望献立 テーマ 冬のボカボ力給食	
14水	マーボーどん 	プロッコリーのちゅうかあえ わかめスープ みかん	牛乳,豚肉,豆腐 みそ,わかめ ソフトチキン	にんにく,しょうが,ねぎ 椎茸,だけのこ,にんじん にら,プロッコリー きゅうり,コーン,玉葱 キャベツ,みかん	ごはん,米油 かたくり粉 ごま油,砂糖 ごま	598 kcal 23.8 g 17.2 g 2.4 g	人気のマーボー丼です。 たくさん食材が入る 具だくさんマーボーです。 	
15木	かいせんラーメン 	キャベツとちくわのサラダ おからドーナツ	牛乳,豚肉,えび あさり,いか 竹輪,おから たまご	にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,もやし はくさい,ねぎ,メンマ コーン,キャベツ こまつな	ラーメン ごま油,小麦粉 砂糖,米油	677 kcal 27.5 g 17.4 g 2.5 g	富士見町の両国屋さんの おかからをたっぷり 使って作る おかからドーナツです。 	
16金	ごはん 	ふゆやさいとふたにくのちゅうかいため はるさめサラダ じゃがいものみそしる	牛乳,豚肉 ハム,みそ	にんにく,にんじん れんこん,エリンギ はくさい,きゅうり チングンツァイ キャベツ,玉葱,ねぎ,えのき	ごはん,米油 はるさめ,砂糖 ごま油 じゃがいも	590 kcal 21.4 g 17.7 g 3.3 g	6年1組の木内美実さんの献立 炒め物に冬野菜を使うところが ポイント!れんこんの歯ごたえを 感じて味わってください。	
19月	ごはん 	ねぎしおチキン こんさいのごまみそに かきたまみそしる	牛乳,鶏肉,豚肉 竹輪,卵,みそ	しょうが,にんにく 葉ねぎ,ごぼう,にんじん れんこん,きぬさや 玉葱,えのき,こまつな	ごはん,ごま油 ごま油,砂糖 ごま	580 kcal 29.2 g 15.4 g 2.2 g	6年1組の木内美実さんの献立 炒め物に冬野菜を使うところが ポイント!れんこんの歯ごたえを 感じて味わってください。	
20火	じゃこのりチーズトースト 	ポークビーンズ マスタードサラダ・オレンジゼリー	牛乳,のり しらす干し,寒天 チーズ,豚肉 ベーコン,大豆	にんにく,玉葱,にんじん しいたけ,トマト,パセリ キャベツ,ほうれんそう きゅうり,ホリゾンテス	食パン マヨネーズ 米油 じゃがいも オリーブ油	738 kcal 31.9 g 31.1 g 3.0 g	じゃことチーズの塩分が 美味しいトーストです。 カルシウム補給も バッチリです! 	
21水	ごはん 	ぐだくさんオムレツ はくさいとのりのサラダ けんちんじる	牛乳,ベーコン 卵,チーズ,のり 豆腐,油揚げ	玉葱,にんじん,ピーマン ハゼリ,はくさい こまつな,きゅうり だいこん,ごぼう,ねぎ	ごはん,米油 ごま,砂糖 さといも	595 kcal 25.5 g 20.7 g 2.5 g	6年2組の五味妃織さんの献立 オムレツ、けんちん汁と 具だくさんになるように、サラダには 旬の白菜を取り入れています。	

1月26日～30日学校給食週間

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→



おにぎり・塩さけ
栗の漬物



ミルク(脱脂粉乳)・
トマトシチュー



コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・
ポタージュスープ・コロッケ・
せんキャベツ・マーガリン



ソフトめんのカレーあん
かけ・牛乳・白酢あえ・
果物(黄桃)・チーズ



カレーライス・牛乳・塩もみ・
果物(バナナ)・スープ

*献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。



22 木	うどん 	かにかまサラダ ぎゅうにゅうかんてん	牛乳, 鶏肉 油揚げ, 寒天 かに風味かまぼこ	にんじん, 玉葱, わさび こまつな, キャベツ もやし, みかん	うどん もち米着 砂糖	640 kcal 27.7 g 16.3 g 2.0 g		油揚げにお餅が入った巾着をうどんにのせていただきます。おもちを食べてパワーアップ!!
23 金	ごはん 	カレーコロッケ キャベツのマリネ かぶのスープ	牛乳, 鶏肉 ベーコン	にんじん, 玉葱, キャベツ きゅうり, ピーマン もやし, 椿葉, かぶ	ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉, 米油	633 kcal 19.7 g 20.5 g 2.2 g		手作りコロッケ! 1つ1つていねいに、 210個のコロッケを 調理員さんが作ります。
26 月	ごはん 	やきざかな つけものあえ すいとん	牛乳, 塩だけ 鶏肉, 油揚げ みそ	つぼ漬け, きゅうり にんじん, キャベツ だいこん, ごぼう かぼちゃ, しめじ こまつな, ねぎ	ごはん 小麦粉	613 kcal 29.1 g 17.0 g 2.5 g		日本で最初に出された給食をイメージして献立を考えました。質素な献立から、当時を思い、食べられる幸せを実感してほしいと思います。
27 火	がんそとうあげパン 	チキンサラダ ミートボールトマトスープ 旬 ほんかん	牛乳, 鶏肉, 大豆	キャベツ, にんじん もやし, きゅうり, 玉葱 セロリ, テマリ, ほんかん	コッペパン 米油, 砂糖 じゃがいも オリーブ油	603 kcal 19.5 g 19.5 g 2.7 g		最近ではいろんな味の揚げパンがあるけれど、一番最初に給食に登場した揚げパンは砂糖のみでシンプルな味でした。
28 水	ごはん 	くじらのたつあげ きりはしだいこんのにもの こんさいのみぞしる	牛乳, くじら肉 さつま揚げ 油揚げ, みそ	ににく, しょうが だいこん, にんじん いんげん, だいこん れんこん, ねぎ	ごはん かたくり粉 米油, 砂糖 こんにゃく	616 kcal 29.4 g 16.1 g 2.1 g		昭和30~40年代の定番メニューだったクジラ肉を使います。現在ではめったに食べられない貴重な食材です。
29 木	ごもくにゅうめん 	郷土食の日 こおりどうふのごまあえ チョコチップマフィン	牛乳, 鶏肉 油揚げ 凍り豆腐, 卵	にんじん, 玉葱, だいこん ねぎ, もやし ほうれんそう	にゅうめん 砂糖, ごま バター, 小麦粉 チョコ	737 kcal 28.4 g 22.4 g 2.2 g		今日は、諏訪の郷土食「凍り豆腐」を使いました。 郷土の食文化を学ぶことも 現在の給食の目的です。
30 金	ごはん 	とりささみのレモンに ポテトサラダ かきたまじる	牛乳, 鶏肉, ハム 豆腐, わかめ, 卵	レモン, にんじん きゅうり, 玉葱 コーン, しいたけ	ごはん, 砂糖 かたくり粉 米粉, 米油 じゃがいも マヨネーズ	643 kcal 26.7 g 23.1 g 2.2 g		現在の給食の人気メニューを取り入れた献立です。 バラエティーに富んだ給食を食べられることに感謝です。

*献立は、都合により変更することがあります。

☆月の平均栄養価は、エネルギー641kcal、たんぱく質25.9g、脂質19.8g、塩分2.5gです。

☆8のつく日は歯の日です。歯に関する献立の日に かみじょう君がいます。

1月の食育目標は「寒さに負けない食事をしよう。」です。

がつ しょくいく もくひょう さむ ま しょくじ
今年はかぜを ひきま宣言!

かぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日々からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

