

# 令和8年1月 学校給食献立予定表



和水町菊水共同調理場  
TEL 86-4236  
FAX 86-4313

中止予定	日曜	主食	牛乳	おかず	材料			小学 エネルギー たんぱく質	中学 エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					赤	黄	緑			
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える			
		七草&お正月メニュー								
7	水	七草ごはん	○	お雑煮 いわしの甘露煮 紅白なます	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉（昆布）かまぼこ (本かつお) いわし	米 ごま油 ごま もち さといも 砂糖	かぶ かぶ セリ 白菜 大根 こまつな 人参 しいたけ	633 24.3	778 29.3	1月7日は「七草」、11日は「鏡開き」です。日本の伝統行事を大切にしたいですね。
		受験応援メニュー								
8	木	難関突破 カツカレー (麦ごはん)	○	(難関突破カレー) (トンカツ) こんにゃくサラダ	牛乳 ヒレカツ 南関揚げ わかめ 茎わかめ かえでのり	米油 麦 じゃがいも こんにゃく ごま	たまねぎ 人参 枝豆 トマト りんご キャベツ きゅうり	712 21.2	906 25.9	今週末から、中学3年生は高校受験が始まります。応援の気持ちを込めて、難関突破カツカレーをお届けします。
9	金	ミルクパン	○	タイピーエン おさつサラダ りんご	牛乳 うずら卵 豚肉 いか チキンハム	ミルクパン はるさめ ごま油 さつま芋	キャベツ 人参 たまねぎ きくらげ たけのこ きゅうり コーン りんご	672 25.3	860 31.7	秋～冬にかけて旬を迎えるりんご。ふじ、つがる、王林、ジョナゴールドなどたくさんの品種があります。
		和水町の有機米								
13	火	有機米ごはん	○	豆乳ごまみそ汁 さんまのかばやき おかかあえ	牛乳 豆乳 厚揚げ（煮干し） さんま 糸かつお	米 さといも ごま 油 砂糖 コーンスターク	白菜 しめじ 小松菜 人参 もやし ほうれん草	655 23.4	830 29.2	豆乳は、大豆を水に浸してすりつぶし、煮詰めた汁をこして作られます。大豆の栄養がたっぷり含まれています。
14	水	(小) 食パン (中) はちみつ レモントースト	○	ポークビーンズ カシュナッツサラダ (小のみ) 黒豆きなこクリーム	牛乳 大豆 豚肉	パン（小）黒豆きなこクリーム (中) マーガリン・はちみつ・グラニュー糖 油 砂糖 じゃがいも カシューナッツ	(中) レモン たまねぎ 人参 枝豆 レタス きゅうり コーン	660 25.3	818 30.8	「はちみつレモントースト」を作ります。レモンは冬が旬の食べ物です。小学校分は23日に作ります。
15	木	麦ごはん	○	スミータン 厚揚げのキムチ炒め ぶどうゼリー	牛乳 卵 ベーコン 豚肉 厚揚げ	米 澄粉 油 麦 ごま 砂糖 ごま油	たまねぎ 人参 ねぎ きくらげ キャベツ にら コーン 白菜キムチ ぶどう果汁	653 23.0	814 27.7	キムチは韓国の漬物で、寒さが厳しい冬を乗り切るための保存食として誕生しました。
16	金	米粉入り人参パン	○	五目うどん のりかつサラダ ミックスカリントウ	牛乳 いりこ（昆布） 鶏肉 煎り大豆 天ぷら のり 油揚げ（本かつお）ツナ 糸かつお	米粉入り人参パン うどん麺 油 ごま 砂糖 ごま油 さつま芋	人参 しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	611 25.8	794 32.7	五目うどんの「五目」には、「いろいろなものが混ざっている」という意味があります。
		ふるさとくまさんデー 鹿本								
19	月	つなひきよいしょ	○	お姫さんだご汁 きびなごごまフライ 菜果なます	大豆 あずき（煮干し） 牛乳 鶏肉 油揚げ きびなご	米 油 砂糖 もち米 小麦粉 パン粉 ごま さつま芋	白菜 人参 ごぼう ねぎ しいたけ 大根 きゅうり りんご 甘夏みかん みかん	681 24.3	852 29.8	今月のふるさとくまさんデーは、「鹿本」地域です。だごには、蒸したさつまいもが入っています。
20	火	麦ごはん	○	マーボー豆腐 ぎょうざ 春雨サラダ	牛乳 豚ひき肉 ひきわり大豆 鶏ひき肉 豆腐 かに風味かまぼこ 錦糸卵	米 澄粉 油 小麦粉 麦 ごま油 砂糖 はるさめ ごま	たまねぎ 人参 にら しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり きくらげ	686 23.8	878 29.1	ぎょうざは、中国発祥の料理です。日本では焼きぎょうざが一般的ですが、中国では水ぎょうざとして、ゆでて食べるのが主流です。
		なごみランチ(和水町共通メニュー) ~納豆~								
21	水	麦ごはん	○	がんもと野菜のうま煮 しらすあえ 納豆	牛乳 がんもどき 鶏肉 納豆 ちりめんじゃこ	米 砂糖 油 麦 じゃがいも こんにゃく ごま	ごぼう 人参 たけのこ いんげん キャベツ しいたけ きゅうり	697 27.5	866 32.8	月に1回のなごみランチの日。今月は「納豆」について紹介します。
22	木	麦ごはん	○	かきたま汁 魚のみそマヨ焼き れんこんきんぴら	牛乳 卵 豆腐 青のり かまぼこ（本かつお）（昆布） ホキ 白いんげん豆ペースト	米 澄粉 油 麦 砂糖 こんにゃく ごま	ほうれん草 人参 えのきたけ れんこん いんげん	599 25.6	752 31.0	れんこんは穴があいていることから、「先が見える」「見通しがきく」など、縁起の良い食べ物とされています。
23	金	(小) はちみつ レモントースト (中) 食パン	○	根菜と豚肉のポトフ ビーンズサラダ (中のみ) 黒豆きなこクリーム	牛乳 豚肉 ツナ 大豆 大福豆 金時豆	パン 油 (小) マーガリン (小) はちみつ・グラニュー糖 (中) 黒豆きなこクリーム	たまねぎ 人参 大根 れんこん ごぼう 枝豆 コーン きゅうり	607 24.7	762 31.4	根菜は、土に埋まっている部分を食べる野菜のことです。秋～冬にかけてが、栄養がたっぷりで特においしい時期です。
		★☆★1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。今年の給食週間は、「過去の冬季オリンピック開催地」をめぐります★☆★								
		給食の始まり								
26	月	きびごはん	○	さつま汁 さばの塩焼き たくあんあえ	牛乳 厚揚げ さば 鶏肉 (煮干し)	米 油 砂糖 もちきび こんにゃく さつま芋 ごま	大根 ごぼう 人参 ねぎ たくあん きゅうり	656 25.2	828 30.7	日本の学校給食は、今から130年以上前の明治22年、山形県の忠愛小学校で始まりました。
		韓国(平昌)								
27	火	麦ごはん	○	トックスープ ヤンニョムチキン チョレギサラダ	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 わかめ のり	米 とっく 麦 油 小麦粉 米粉 砂糖 ごま ごま油	白菜 人参 小松菜 ねぎ しいたけ もやし チンゲンサイ	690 25.8	868 31.2	ヤンニョムチキンは、韓国発祥のフライドチキンです。甘辛いタレをからめて作ります。
		カナダ (パンクーパー)								
28	水	丸パン	○	サーモンシチュー りんごサラダ 米粉のメープルケーキ	牛乳 鮭 牛乳 白いんげん豆ペースト	パン ジャガイモ 米粉 油 バター 米粉のメープルケーキ	たまねぎ 人参 しめじ 枝豆 キャベツ りんご ブロッコリー	631 24.2	772 29.6	メープルは、カナダの国旗のデザインになるほど、国民的なシンボルです。サーモンも有名です。
		日本(長野県)								
29	木	野沢菜そぼろごはん	○	大平汁 かぼちゃコロッケ 糸寒天の和え物	鶏ひき肉 鶏肉 牛乳 豆腐（本かつお）（昆布） チキンハム	米 油 砂糖 ごま さといも しらたき 小麦粉 パン粉	野沢菜 ごぼう 人参 きぬさや 大根 しいたけ かぼちゃ 寒天 キャベツ きゅうり	655 21.3	819 26.1	野沢菜は、日本三大漬物の一つ「野沢菜漬け」の原料で、長野県の伝統野菜です。「おやき」の具にもよく使われます。
		ロシア (ソチ)								
30	金	ピロシキ風 バーガー <sup>(バーガーパン)</sup>	○	シチー <sup>(ピロシキの具)</sup> オリヴィエサラダ	牛乳 豚ひき肉 白いんげん豆 チキンウインナー ひきわり大豆 卵 牛乳	パン 油 はるさめ 砂糖 ごま油 ジャガイモ	キャベツ たまねぎ しめじ 人参 きゅうり トマト グリンピース レモン	587 23.9	738 30.0	ピロシキは、ロシア発祥の伝統的なパン料理です。給食では、バーガーにアレンジしています。

\* 太字は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

\* 物資購入の都合により、献立が変更になる場合があります。

\* だし汁をとる目的で使用する食品を（本かつお）（昆布）（煮干）と表示しています。