

令和8年

# 1月 給食だより

かみかみ献立

(リクエスト献立)

(全国学校給食週間)

今月の給食目標

日本の食文化を  
知ろう。

今月の平均栄養価

|   | 小学   | 中学   |
|---|------|------|
| 工 | 636  | 778  |
| た | 25.5 | 30.4 |
| 脂 | 20.9 | 23.9 |
| カ | 323  | 353  |
| 塩 | 2.7  | 3.2  |

工：エネルギー (kcal)  
た：たんぱく質 (g)  
脂：脂質 (g)  
カ：カルシウム (g)  
塩：塩分 (g)

| 日         | 献立<br>( ) :アレルギー品目   | 赤                               | 緑  | 黄  | *家庭   |
|-----------|--|---------------------------------|--|--|-------|
| 8<br>(木)  | 牛乳（乳）<br>麦ごはん<br>七草汁 4校時給食なし<br>さんまの甘露煮（魚）<br>いそあえ         | 牛乳 鶏肉<br>さんまの甘露煮<br>のり          | 大根 人參<br>こぼう かぶ<br>せり 干しいたけ<br>キャベツ もやし            | 麦ごはん                                       | 豆     |
| 9<br>(金)  | 牛乳（乳）<br>中華めん<br>チャンポンメンスープ（魚）<br>ぎょうざ（2個）<br>海藻サラダ        | 牛乳 豚肉<br>かまぼこ<br>ぎょうざ<br>海藻ミックス | キャベツ 人參<br>もやし ねぎ<br>干しいたけ<br>きくらげ 大根<br>きゅうり ショウガ | 中華めん                                       | いも    |
| 13<br>(火) | 牛乳（乳）<br>麦ごはん<br>ポークカレー<br>チキンカツ<br>フレンチサラダ                | 牛乳 豚肉<br>チキンカツ                  | 人參 玉ねぎ<br>にんにく ショウガ<br>きゅうり キャベツ<br>ブロッコリー         | 麦ごはん<br>じゅがいも<br>カレールー<br>油 ドレッシング         | 魚     |
| 14<br>(水) | 牛乳（乳）<br>コッペパン（乳）<br>コンソメスープ<br>ハンバーグオニオンソース<br>ツナマヨサラダ（魚） | 牛乳 ベーコン<br>ハンバーグ<br>ツナ          | 玉ねぎ 人參<br>キャベツ きゅうり<br>にんにく                        | コッペパン<br>じゃがいも<br>砂糖 片栗粉<br>ノンエンゲマヨ<br>ネーズ | きのこ   |
| 15<br>(木) | 牛乳（乳）<br>麦ごはん<br>のっけ汁<br>アジフライ（魚）<br>野菜のおひたし               | 牛乳 鶏肉<br>豆腐 アジフライ               | 人參 こんにゃく<br>こぼう ねぎ<br>小松菜 もやし                      | 麦ごはん<br>里芋 片栗粉<br>油 ごま                     | 海藻    |
| 16<br>(金) | 牛乳（乳）<br>ソフトめん<br>肉うどんかけ汁<br>もち米肉団子（2個）<br>大根サラダ           | 牛乳 豚肉<br>もち米肉団子<br>鶏肉           | 人參 こぼう<br>玉ねぎ ねぎ<br>干しいたけ<br>大根 きゅうり               | ソフトめん<br>砂糖 ごま油                            | 緑黄色野菜 |
| 19<br>(月) | 牛乳（乳）<br>麦ごはん<br>豚汁<br>発芽玄米入りつくね<br>おかかあえ（魚）               | 牛乳 豚肉<br>発芽玄米入りつくね<br>かつお節 みそ   | 大根 人參<br>ねぎ こぼう<br>こんにゃく<br>キャベツ もやし               | 麦ごはん<br>里芋                                 | 魚     |
| 20<br>(火) | 牛乳（乳）<br>麦ごはん<br>中華スープ<br>春巻き<br>チョレギサラダ                   | 牛乳 豚肉<br>春巻き のり                 | 玉ねぎ 人參<br>だけのこ チンゲン菜<br>干しいたけ<br>きゅうり キャベツ<br>もやし  | 麦ごはん<br>油 ドレッシング<br>春雨                     | いも    |

| 日         | 献立<br>( ) :アレルギー品目   | 赤   | 緑   | 黄                                      | *家庭   |
|-----------|--|---|---|--|-------|
| 21<br>(水) | 牛乳（乳）<br>コッペパン（乳）<br>クラムチャウダー（乳）<br>焼きチキンナゲット（小2個 中3個）<br>イタリアンサラダ | 牛乳 ベーコン<br>あさり<br>チキンナゲット                               | 玉ねぎ 人參<br>コーン きゅうり<br>キャベツ                            | コッペパン<br>じゃがいも<br>シチュールードレッシング         | 海藻    |
| 22<br>(木) | 牛乳（乳）<br>麦ごはん<br>おでん（魚）<br>納豆<br>からしあえ                             | 牛乳 さつま揚げ<br>ウインナー<br>昆布 豆竹輪<br>納豆                       | 人參 大根<br>こんにゃく 小松菜 もやし                                | 麦ごはん<br>砂糖                             | 肉     |
| 23<br>(金) | 牛乳（乳）<br>クレープ<br>中華めん<br>みそラーメンスープ<br>鶏肉のから揚げ（2個）<br>プロッコリーサラダ（魚）  | 牛乳 豚肉<br>鶏肉のから揚げ<br>ツナ みそ                               | もやし 人參<br>コーン にら<br>ねぎ ブロッコリー<br>玉ねぎ にんにく             | 中華めん<br>油 ドレッシング<br>クレープ               | きのこ   |
| 26<br>(月) | 牛乳（乳）<br>麦ごはん<br>じゃがいものぞ汁<br>まぐろカツ（魚）<br>ひきないい                     | 牛乳 わかめ<br>麦ごはん<br>じゃがいものぞ汁<br>まぐろカツ（魚）                  | 人參 玉ねぎ<br>大根 干しいたけ                                    | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>油 砂糖                  | 緑黄色野菜 |
| 27<br>(火) | 牛乳（乳）<br>キムチチャーハン<br>ABCスープ<br>鶏肉のハーブ焼き<br>春雨サラダ チョコアイス（乳）         | 牛乳 豚肉<br>キムチチャーハン<br>ABCスープ<br>鶏肉のハーブ焼き<br>ハム           | 牛乳 わかめ<br>白菜キムチ<br>だけのこ キュウリ<br>キャベツ コーン<br>にんにく ショウガ | ごはん ごま油<br>マカロニ 春雨<br>ドレッシング<br>チョコアイス | 豆     |
| 28<br>(水) | 牛乳（乳）<br>ナン<br>ミニストローネ（トマト）<br>ポークウインナー<br>キーマカレー ヨーグルト（乳）         | 牛乳 鶏肉<br>ウインナー<br>豚肉 大豆<br>ミニストローネ<br>ミックスピーナツ<br>ヨーグルト | 玉ねぎ 人參<br>キャベツ にんにく<br>ビーマン                           | ナン ジャガイモ<br>油 カレールー                    | 魚     |
| 29<br>(木) | 牛乳（乳）<br>麦ごはん<br>根菜汁<br>さけのこうじ漬焼き（魚）<br>わかれの酢じょうゆあえ                | 牛乳 生揚げ<br>鮭のこうじ漬焼き<br>わかめ                               | 人參 大根<br>こぼう ねぎ<br>もやし きゅうり                           | 麦ごはん<br>里芋 砂糖                          | 果物    |
| 30<br>(金) | 牛乳（乳）<br>ソフトめん<br>けんちんうどんかけ汁<br>伊達鶏コロッケ<br>塩こんぶあえ                  | 牛乳 豚肉<br>ソフトめん<br>けんちんうどんかけ汁<br>伊達鶏コロッケ<br>塩こんぶあえ       | ごぼう 人參<br>大根 白菜<br>干しいたけ<br>ねぎ キャベツ<br>もやし きゅうり       | ソフトめん<br>伊達鶏コロッケ<br>油 砂糖<br>ごま油        | 魚     |

## あけましておめでとうございます



いよいよ3学期のスタートです。卒業や進級に向けての慌ただしい時期でもあります。まずは元気に過ごせるよう、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。給食をしっかり食べることで体の免疫力もアップします。今年もみなさんにとって何事もうまくいくように、給食センターでは心を込めて給食を作ります。



26日から30日は全国学校給食週間です。戦後、学校給食が再開されたことによって制定されました。今年は、各学校の中学生3年生のリクエスト献立や、福島県や伊達市の郷土料理が登場します！一足お先に23日から特別献立を提供します。

23日(金) 松陽中 リクエスト献立

26日(月) 福島の郷土料理「ひきないい」

27日(火) 桃陵中 リクエスト献立

28日(水) 月館中 リクエスト献立

29日(木) 伊達市で作られた「鮭のこうじ漬焼き」

30日(金) 伊達鶏を使用した「伊達鶏コロッケ」



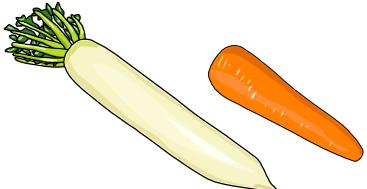
## おうちで食べよう！給食レシピ☆

### 【ひきないり】



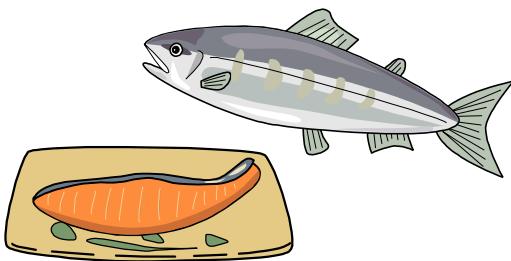
#### 材料（4人分）

|        |        |
|--------|--------|
| 大根     | 150 g  |
| にんじん   | 60 g   |
| 凍豆腐    | 10 g   |
| 干ししいたけ | 2 g    |
| 油揚げ    | 15 g   |
| さつま揚げ  | 30 g   |
| しょうゆ   | 小さじ2   |
| みりん    | 小さじ1   |
| 粉末だし   | 小さじ1   |
| 砂糖     | 小さじ1   |
| 酒      | 小さじ1   |
| 油      | 小さじ1/2 |



「鮭のこうじ漬焼き」(29日)  
福島紅葉漬さん  
のものを使用します

伊達市梁川町にある福島紅葉漬株式会社さんは、鮭を米麹で発酵させた「紅葉漬」を製造しています。紅葉漬は江戸時代から伝わる伝統食品です。今回の給食では米麹に漬けられた鮭を焼いて提供します。米麹のうま味が増して、鮭がさらにおいしくなります。地元でおいしいものが作られていることはとてもありがとうございます。



#### 〈作り方〉

- ① 凍豆腐と干ししいたけを水につけてもどしておく。  
※干ししいたけの戻し汁は捨てずにとっておく。
- ② 大根、にんじん、凍豆腐、油揚げ、さつま揚げを千切りにする。
- ③ 油揚げとさつま揚げはお湯で茹でて油抜きする。
- ④ にんじん、大根を油で炒める。
- ⑤ しなりしてきたら残りの具を加えて軽く炒める。
- ⑥ 干ししいたけの戻し汁を適量加え、調味する。
- ⑦ 煮汁が少なくなるまで煮つけながら炒める。

「ひきないり」は福島県県北地方の郷土料理です。「ひきな」（引き菜）とは千切りにした野菜のことをいいます。あまじょっぱい味付けでごはんが進むおかずです。これにもちを加えて、「ひきなもち」にして食べることもあります。具も家庭によって様々です。



## 1月の行事&記念日 3択クイズ

1/1 元日

**Q1** おせち料理の「だて巻き」には、どんな願いがこめられている？

① 知識が身につくように ② 恋がうまくいくように ③ 長生きできるように

1/7 人日の節句

**Q2** この日に食べる春の七草の中、スズシロとは何のこと？

① かぶ ② 大根 ③ れんこん

1/11 塩の日

**Q3** 「塩少々」とは、どのぐらい？

① 2本の指でつまんだ量 ② 小さじ1ぱい ③ コップ1ぱい

1/15 小正月

**Q4** この日に健康を願って作るおかゆには何を入れる？

① たまご ② 梅干し ③ あずき

1/20 二十日正月

**Q5** お供え物を食べ尽くす風習があるこの日は、何といわれている？

① 空正月 ② 骨正月 ③ 血正月

1/24~30 全国学校給食週間

**Q6** 日本で最初の学校給食として伝わるのはどのメニュー？

① カレーライス ② おにぎり、焼き魚、ものつけ物 ③ コッペパン、トマトソース

こたえ Q1=③ Q2=② Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=②