



1月分 給食献立・配ぜん



令和8年

新見市学校給食センター にいみ〜る

月	火	水	木	金
★30日は姉妹都市 ニューパルツ献立★ ★フライドライス★ フライドライスとはチャーハンのことです。地域によって使われるスパイスや具材が異なり、いろいろなバリエーションがあります。 ★スイートサワーチキン★ 甘酸っぱい(スイート&サワー)ソースで味付けした鶏肉料理のことです。 酢豚のような味付けです。	6日 あじのこはくあげ なめし ごしきあえ 安全と衛生に気をつけた食事 インフルエンザやノロウイルスなどの感染症を予防するためにも手洗いはとても大切です。食事の前には、せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。	7日 やさいサラダ カレーライス 食事のマナー 食事のマナーは、周りの人への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、食べ方などに気をつけて、一緒に食べる人に嫌な思いをさせないようにしましょう。	8日 しろあずきいりぜんざい ★ごはんはすくめです ごはん とりにくのてりやき2こ すのもの 行事食「鏡開き」 鏡開きは、正月にお供えていた鏡餅を下げて、無病息災を願って食べる行事です。今日のぜんざいには新見産の白小豆を使っています。ぜんざいの中には白玉もちが入っているので、しっかりかんで食べましょう。	9日 ごまずあえ けんちんうどん 食べ物の役割「黄の食品」 黄のグループの食品は、ごはんやパン、めん、いもなどで、エネルギーのもとになります。今日の黄のグループの食品は、うどん、さといも、油、さとう、ごまです。
★1月24日～30日は 全国学校給食週間★ 学校給食週間は、いつも食べている給食に目を向けて、給食の大切さや役割について知ってもらうために定められました。給食ができるまでには、たくさんの方が関わっています。給食を食べられることに感謝の気持ちをもって、いただきます。	13日 ピオーネジャム コッパパン チキンのトマトに やさいサラダ 食事のマナー 食事のマナーを身につけることは、人と楽しく食事をするために大切なことです。パンは、かぶりつかずに、一口サイズにちぎって食べましょう。	14日 こまつなのちゅうかあえ ごはん だいずミート いりマーボー豆腐 成長期に必要な栄養素「鉄」 鉄は血液をつくるもとになり、成長期にはとても大切です。今日の給食では、大豆ミートや小松菜に多く含まれています。大豆ミートは、肉のような食感と見た目に仕上げた大豆の加工品です。	15日 ポテトサラダ トンカツ ごはん みそしる 大佐中1年提案献立 大佐中学校1年生とスポーツと栄養について学習し、必要な栄養素がとれる献立を考えました。スポーツで力が発揮できるよう、炭水化物やたんぱく質をしっかりと食べましょう。	16日 ミニりんごゼリー ソフトめん ツナクリームソース だいこんサラダ 季節を味わう料理 食べ物が一番おいしくて栄養が含まれている時期を「旬」といいます。今日の給食は、冬が旬の大根やほうれん草を使っています。旬の野菜のおいしさを味わっていただきます。
19日 やさいサラダ ハヤシライス バランスのよい食事のとり方 給食は、赤・黄・緑の3つのグループの食品をそろえて栄養のバランスがよくなるようにしています。家でもバランスよく食べましょう。	20日 とりにくのからあげ2こ やさいサラダ ごはん みそしる 思誠小学校提案献立 思誠小学校の給食委員会では、食品ロスについての取組を行っています。残菜を減らす工夫をみんなで考えて、献立を提案してくれました。みなさんも、自分ができることから取り組みましょう。	21日 やさいのうまに いわしのしょうがに げんまいごはん 歯と口の健康 丈夫な歯をつくるには、カルシウムの他に、たんぱく質やビタミンDも大切です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。いわしにはビタミンDが多く含まれています。	22日 ごまあえ ミニもぜりー とりにくとやさいのみそにこみ ごはん 食べ物の役割「緑の食品」 緑のグループの食品は、野菜やきのこ、果物で、体の調子を整えてくれます。野菜が不足しないように家でも1食120g(両手一杯)食べましょう。	23日 たんたんめん ちゅうかあえ 安全と衛生に気をつけた食事 安全な給食を作るために、給食センターでは、身じたくや手洗いに気をつけています。みなさんも給食の前には石けんで手を洗って、身じたくを整えて準備をしましょう。
26日 あおりんごゼリー ちやぎゅうどん すのもの 地産地消「にいみの日」 今日は新見市の特産物「千屋牛肉」を使っています。千屋牛は、新見市を代表する特産物の一つで、うまみとやわらかさが絶品のお肉です。食べ物の命や生産者の方々に感謝しながら、味わっていただきます。	27日 やさいサラダ カレーシチュー きなこあげパン 学校給食の移り変わり コッパパンを油で揚げ、砂糖をまぶした「揚げパン」は、昭和39年ごろから給食に登場しました。先生やお家の人に昔の給食の話をお聞きのもいいですね。	28日 さけのしおやき あさづけ もちむぎごはん 学校給食の歴史 明治22年、山形県で日本で最初の給食が始まりました。弁当を持ってくることができない子どもたちのために、「おにぎり、焼き鮭、漬け物」を出したのが始まりです。	29日 ナムル チャプチェどん 食べ物の役割「赤の食品」 赤のグループの食品は、肉や魚、卵、大豆などで、体をつくるもとになります。今日の赤のグループの食品は、豚肉と牛乳です。牛乳には成長期に必要なカルシウムが多く含まれています。	30日 ブロッコリーサラダ フライドライス スイートサワーチキン 世界の食事「アメリカ」 今日はアメリカ・ニューパルツの献立です。ニューパルツは新見市の姉妹都市で、10月には新見市の中学生が訪問しました。ニューパルツの給食で提供しているメニューの中から献立を考えました。

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう
1月分給食献立予定表

令和8年

新見市学校給食センター にいみ〜る

日付	こ ん だ て め い	小学校 1校給 (kcal) たんぱく (g)	中学校 1校給 (kcal) たんぱく (g)	お も な ざ い り ょ う					
				あ か		みどり		きいろ	
				体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
6 (火)	菜めし 牛乳 鰯のこはく揚げ 五色あえ	625 28.1	750 33.4	あぶらあげ あじ	ぎゅうにゅう かまぼこ	だいこん しょうが もやし にんじん	だいこんば キャベツ ほうれんそう	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま
7 (水)	カレーライス 牛乳 野菜サラダ	631 23.2	766 27.5	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース キャベツ とうもろこし	たまねぎ にんにく ブロッコリー	こめ じゃがいも こめこルウ	むぎ あぶら ドレッシング
8 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 酢の物 白小豆入りぜんざい	665 25.5	785 29	ぎゅうにゅう	とりにく	はくさい にんじん	こまつな	こめ さとう あずき	むぎ もち
9 (金)	けんちんうどん 牛乳 ごま酢あえ	624 27.4	749 32.6	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	とうふ かまぼこ	にんじん ごぼう キャベツ こんにゃく	だいこん ねぎ ほうれんそう	うどん ごま さとう	さといも あぶら
13 (火)	コッペパン ピオーネジャム 牛乳 チキンのトマト煮 野菜サラダ	615 24	805 30.7	ぎゅうにゅう	とりにく	たまねぎ グリーンピース トマト ブロッコリー	にんじん にんにく だいこん とうもろこし	パン じゃがいも さとう	ジャム あぶら マヨネーズ
14 (水)	ごはん 牛乳 大豆ミート入り麻婆豆腐 小松菜の中華あえ	629 27.4	763 32.6	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	とうふ だいずミート	にんにく たまねぎ にら こまつな	しょうが にんじん キャベツ もやし	こめ あぶら ごま ごまあぶら	むぎ かたくりこ さとう
15 (木)	ごはん 牛乳 トンカツ ポテトサラダ みそ汁	659 24.4	778 26.9	ぎゅうにゅう とうふ	トンカツ みそ	キャベツ とうもろこし ねぎ	にんじん たまねぎ	こめ あぶら マヨネーズ	むぎ じゃがいも
16 (金)	ソフトめんツナクリームソース 牛乳 大根サラダ ミニりんごゼリー	623 29.2	791 36.5	ツナ ぎゅうにゅう	とりにく	たまねぎ グリーンピース だいこん にんじん	とうもろこし にんにく ほうれんそう	ソフトめん ゼリー	あぶら こめこルウ
19 (月)	ハヤシライス 牛乳 野菜サラダ	618 23.1	750 27.3	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ トマト	たまねぎ グリーンピース ブロッコリー とうもろこし	こめ あぶら ドレッシング	むぎ こめこルウ
20 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 野菜サラダ みそ汁	654 24.8	765 27	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	とりにく わかめ	にんにく ほうれんそう だいこん	キャベツ にんじん	こめ かたくりこ ドレッシング	むぎ あぶら
21 (水)	玄米ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 酢の物 野菜のうま煮	632 23.8	736 26.7	ぎゅうにゅう とりにく	いわし	だいこん にんじん いんげん	こまつな ごぼう こんにゃく	こめ さとう	げんまい じゃがいも
22 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のみそ煮込み ごまあえ ミニももゼリー	623 24.8	751 29.4	ぎゅうにゅう あつあげ	とりにく みそ	だいこん いんげん ほうれんそう	にんじん はくさい こんにゃく	こめ あぶら ごま ゼリー	むぎ さといも さとう
23 (金)	担々麺 牛乳 中華あえ	613 28.1	781 34.9	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	たまねぎ チンゲンサイ にんにく ねぎ しょうが	もやし キャベツ ブロッコリー にんじん	ちゅうかめん ごまあぶら さとう	あぶら ごま
26 (月)	千屋牛丼 牛乳 酢の物 青りんごゼリー	656 21.6	788 25.5	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう はくさい こんにゃく	にんじん ねぎ こまつな	こめ さとう ゼリー	むぎ あぶら
27 (火)	きなこ揚げパン 牛乳 カレーシチュー 野菜サラダ	643 26.1	849 33.3	きなこ ぎゅうにゅう	とりにく	にんじん グリーンピース キャベツ とうもろこし	たまねぎ にんにく アスパラガス	パン さとう こめこルウ	あぶら じゃがいも
28 (水)	もち麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 浅漬け すいとん	626 26.6	745 31	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	さけ ちくわ	はくさい たくあん にんじん	きゅうり だいこん ねぎ	こめ すいとん	もちむぎ
29 (木)	チャプチェ丼 牛乳 ナムル	605 24.1	733 28.6	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ だいこん にら もやし	しょうが にんじん たけのこ ほうれんそう	こめ あぶら さとう ごま	むぎ はるさめ ごまあぶら
30 (金)	フライドライス 牛乳 スイートサワーチキン ブロッコリーサラダ	666 25.7	801 30.5	ベーコン ぎゅうにゅう	たまご とりにく	たまねぎ とうもろこし レモン キャベツ	にんじん グリーンピース ブロッコリー	こめ あぶら さとう	むぎ かたくりこ

☆都合により、献立及び食材を変更する場合があります。

☆食べ物、はたらきによって、あか・みどり・きいろの3つのグループに分けられます。

3つのグループの食べ物をバランスよく食べましょう。

