



2026 1月給食カレンダー



★牛乳は毎日つきます(〃▽〃) ☆太字は邑南町産です(都合により変更する場合があります)

あけましておめでとございます

あたらしむか、いよいよさいごがっき
 新しい年を迎え、いよいよ最後の学期がはじまりました。

2026年は、2月6日開幕の冬季オリンピックや、6月から7月に開催される
 FIFAワールドカップなど、世界的なスポーツ大会が目白押し的一年です。

うま年は「行動」の年!いろいろなことにチャレンジし、元気に駆け抜けていきま
 しょう!

今年もみなさんの元気な体をつくるため、美味しく栄養を考えた給食を提
 供していきます。どうぞよろしく願いいたします。



1月の食育クイズ

Q1 1月に行われる「かがみびらき」で食べるものは?
 ① おもち
 ② うどん
 ③ パン

Q2 「七草がゆ」を食べるのはいつ?
 ① 1月1日
 ② 1月7日
 ③ 1月15日

Q3 冬に旬をおかえる野菜はどれ?
 ① トマト
 ② きゅうり
 ③ だいこん

Q4 関東地方の「おぞうに」に多いおもちの形は?
 ① まる
 ② しかく
 ③ さんかく

1月24日から30日までは、 学校給食週間です!

毎年1月24日から30日までは「学校給食週間」です。この期間は、学校給食の大切さや、食べ物への感謝の気持ちを改めて考える特別な一週間です。給食が始まったころの歴史を知ったり、地元食材を使った献立を味わったりするなどして、食べることの楽しさを感じる機会にしましょう。

給食のうつりかわり

※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。

明治22年 おにぎり、塩さけ、栗の漬物	昭和22年 ミルク(脱脂粉乳)、トマトシチュー	昭和25年 コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)、ポタージュスープ、コロック、せんきゃべツ・マーガリン	昭和40年 ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・目酢あん・栗物(黄桃)・チーズ	昭和52年 カレーライス・牛乳・ほもみ・栗物(バナナ)・スープ
-----------------------------------	---------------------------------------	--	--	---

8日(木)お正月献立		9日(金)	
ゆかりごはん	こうはくなます	ごはん	おからサラダ
ごめ 72 黄 むぎ 8 黄 ゆかり 1.5	だいこん 40 緑 にんじん 10 緑 きざみあげ 5 赤 さとう	ごめ 80 黄	おから 8 赤 マカロニ 5 黄 キャベツ 20 緑 ブロッコリー 15 緑
ブリのてりやき	ゆずかじゅうす しお	ささみカツ	ささみカツ 1に赤 にんじん 5 緑 マヨネーズ 黄 す しお こしょう
ブリ 1尾 赤 しょうゆ さけ みりん	ななくさいりだんごじる	とりにく パンこむぎ だいたずかたくりこ	みずなのスープ
	とりにく 8 赤 しらたまもち 21 黄 だいこん 15 緑 かぶ 15 緑 しゅんぎく 10 緑 ねぎ 3 緑 みそ 8 赤 にぼし	あぶら 黄	はるさめ 2 黄 にんじん 5 緑 はくさい 20 緑 だいこん 20 緑 みずな 5 緑 わかめ 0.3 赤 ごまあぶら とりガラ しお こしょう

12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)おなかスッキリ献立	16日(金)
せいじん 成人の日	セルフハンバーガー	ふゆやさいのクリームシチュー	ごはん	ごはん
	ふゆやさいのクリームシチュー	ごはん	♡ゆかりあえ	♡ゆかりあえ
(パン)	とりにく 30 赤	ごめ 80 黄	キャベツ 30 緑	ごめ 80 黄
バーガーパン 1に黄	じゃがいも 20 黄	イカのかりんあげ	もやし 15 緑	ひじき 4 赤
(かぼちゃフライ)	かぶ 15 緑	イカ 50 赤	にんじん 5 緑	さつまあげ 20 赤
かぼちゃフライ 1に黄緑	にんじん 5 緑	ゆかり 0.2	ツナ 10 赤	こんにやく 10 緑
かぼちゃ さとう	はくさい 30 緑	♡トッポギいりキムチスープ	いわしのうめ	いなしのうめ
たまねぎ ぶたにく	しめじ 5 緑	トッポギ 20 黄	いわし 1尾 赤	いなし 1尾 赤
かたくりこ	にんにく 0.2 緑	ぶたにく 15 赤	いなし ばいにく	いなし ばいにく
だいたず りんご	バター 黄	はくさい 20 緑	こむぎ だいたず	こむぎ だいたず
あぶら 黄	パター 黄	だいこん 15 緑	わふうだし	わふうだし
(ケチャップいため)	こめこ 黄	しいたけ 5 緑	さけ しょうゆ みりん	さけ しょうゆ みりん
キャベツ 30 緑	ぎゅうにゅう 50 赤	ねぎ 5 緑	しゅんぎくのみそしる	しゅんぎくのみそしる
たまねぎ 20 緑	しお こしょう コンソメ	キムチ 10 緑	おつゆふ 4 黄	おつゆふ 4 黄
カラビーマン 15 緑		ごまあぶら 黄	はくさい 25 緑	はくさい 25 緑
あぶら 黄		みそ 赤	だいこん 20 緑	だいこん 20 緑
トマトケチャップ		さけ しょうゆ とりガラ	しゅんぎく 15 緑	しゅんぎく 15 緑
ウスターソース			ごぼう 10 緑	ごぼう 10 緑
しお こしょう			ねぎ 5 緑	ねぎ 5 緑
			みそ 8 赤	みそ 8 赤
			にぼし	にぼし
				♡ABCスープ
				ウイナー 5 赤
				にんじん 5 緑
				だいこん 20 緑
				ごまつな 15 緑
				はくさい 20 緑
				マカロニ 5 黄
				しお こしょう
				コンソメ しょうゆ

19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)	
むぎごはん	マーボー豆腐	あつたかかすじるうどん	エビカツ	ごはん	ごもきんぴら	ごはん	だいこんサラダ	ごはん	めかぶあえ
こめ 72 黄 むぎ 8 黄	ぶたにく 25 赤 豆腐 50 赤 はくさい 30 緑 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑	(めん) うどん 1袋 黄 はくさい (しる) とりにく 30 赤	エビカツ 1こ 赤 えび たら たまねぎ パンこ こむぎ だいず かたくりこ	こめ 80 黄	ごぼう 20 緑 さつまあげ 15 赤 にんじん 5 緑 こんにやく 15 緑 いんげん 5 緑	こめ 80 黄	ハム 10 赤 だいこん 35 緑 こまつな 10 緑 にんじん 5 緑 さとう 黄	こめ 80 黄	はくさい 40 緑 キャベツ 15 緑 にんじん 5 緑 めかぶ 8 赤 かまぼこ 8 赤 ごま 2 黄 さとう 黄 す しょうゆ 黄
むしシューマイ	シューマイ (小2こ、中3こ) 赤黄緑	チンゲンサイ 20 緑 ほししいたけ 1 緑 ねぎ 5 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 10 緑 ごまあぶら 黄 あかみそ 赤 さとう 黄 かたくりこ 黄	さわやかサラダ ささみ 8 赤 キャベツ 25 緑 こまつな 15 緑 コーン 5 緑 にんじん 5 緑	さわらの しおこうじやき さわら 1尾 赤 しおこうじ 4 黄	ごま 黄 さとう 黄 ごまあぶら 黄 わふうだし 黄 さけ しょうゆ みりん	ぶたにく 45 赤 にんにく 1 緑 たまねぎ 20 緑 かたくりこ 黄 さとう 黄 あぶら 黄 さけ しょうゆ	ワンタンスープ ワンタン 15 赤黄 ぶたにく たまご しょうが こむぎ だいいず もやし 20 緑 はくさい 15 緑 ねぎ 5 緑 ごまあぶら 黄 しお こうしょう 黄 とりガラ しょうゆ	さばの ゆずソースかけ さば 1尾 赤 さとう 黄 かたくりこ 黄 あぶら 黄 ゆずかじゅう 黄 しお こうしょう 黄 さけ しょうゆ	
ごまポンずあえ	ほうれんそう 15 緑 キャベツ 5 緑 コーン 5 緑 ちくわ 8 赤 ごま 2 黄 さとう 黄 す しょうゆ	ごまあぶら 黄 あかみそ 赤 さとう 黄 かたくりこ 黄 トマトケチャップ トウバンジャン しょうゆ とりガラ	かきたまじる たまご 20 赤 とうふ 15 赤 だいこん 10 緑 はくさい 15 緑 こまつな 10 緑 ねぎ 3 緑 かたくりこ 黄 さけ しょうゆ みりん しお にぼし						まるやかみそしる しらたまもち 20 黄 じゃがいも 15 黄 にんじん 4 緑 たまねぎ 20 緑 こまつな 10 緑 しいたけ 5 緑 ねぎ 3 緑 ぎゅうじゅう 赤 みそ 赤 にぼし

26日(月)鳥根を味わおう献立		27日(火)世界を味わおう献立		28日(水)まごわやさしい献立		29日(木)島南町ふるさと献立		30日(金)タイムスリッパ献立	
ごはん	のやきのごまずあえ	ナン	たまポテサラダ	ごこまいごはん	かいそうサラダ	ふるさとハヤシライス	ふゆやさいのサラダ	ごはん	たくあんあえ
こめ 80 黄	キャベツ 20 緑 こまつな 10 緑 ブロッコリー 15 緑 コーン 5 緑 えだまめ 10 赤 ごま 2 黄 さとう 黄 す しょうゆ	ナン 1枚 黄 こむぎ	たまご 15 赤 じゃがいも 30 黄 ブロッコリー 10 緑 にんじん 5 緑 えだまめ 5 緑 マヨネーズ 黄 す しお こうしょう	こめ 72 黄 ごこブレンド 8 黄 むぎ もちきび もちあわ ごま アマランサス	キャベツ 20 緑 だいこん 20 緑 こまつな 10 緑 かいそうサラダ 1 赤 わかめ こんぶ さくらそう かんてん すぎのり	こめ 80 黄	キャベツ 20 緑 はくさい 15 緑 ブロッコリー 10 緑 コーン 5 緑 あおじそドレッシング 黄	こめ 80 黄	はくさい 35 緑 キャベツ 20 緑 ちくわ 8 赤 たくあん 10 緑 ごまあぶら 黄 しょうゆ
あじフライ	あじフライ 1こ 赤黄 あじ パンこ こむぎ	ウイナー チキンウイナー (小2こ、中3こ)	カレーミートソース ぶたにく 20 赤 だいず 15 赤 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 コーン 3 緑 あぶら 黄 カレーこ あかワイン デミグラスソース トマトケチャップ こめこ 黄	にいり 9 いっすいのきんぴら かたくりこ 7 赤 にぼし 5 赤 あおのり 0.2 赤 あぶら 黄 さとう 黄 しょうゆ みりん	ごま 0.2 黄 さとう 黄 あぶら 黄 す しょうゆ	デザート あおりんごゼリー 1こ りんご	さけの しおやき さけ 1尾 赤 あぶら 黄 しお	すいとんじる すいとん 20 黄 こむぎ	
あぶら	あごだしけんちんじる どうふ 15 赤 さつまいも 15 黄 ごぼう 10 緑 にんじん 5 緑 はくさい 20 緑 だいこん 20 緑 ねぎ 3 緑 しお しょうゆ さけ みりん にぼし	あぶら 黄			ウマしおにくじゃが ぶたにく 25 赤 たまねぎ 30 緑 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 ごぼう 15 緑 れんこん 15 緑 しいたけ 5 緑 こんにやく 10 緑 いんげん 5 緑 にんにく 0.3 緑 あぶら 黄 さけ しお わふうだし				

1月のきゅうしょくに登場する 島南町産のしょくざい

こめ	じゃがいも	かぼちゃ	ねぎ
ぶたにく	はくさい	だいこん	みそ
とうふ	こまつな	さつまいも	しょうゆ
あつあげ	しいたけ	こんにやく	たまご
あぶらあげ	キャベツ		

【栄養三色って?】

赤: 主に体をつくる食品
血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織をつくる。

黄: 主に熱や力のもとになる食品
からだを動かしたり、脳を活動させる。
体温を保つなどの基礎的なはたらきをする。

緑: 主にからだのちょうしを整える食品
他の栄養の吸収を助けたり、病気にに対する抵抗力をつける。

※加工品の主な原材料は [] に記載しています。その他の調味料、添加物等は記載できないため、詳細を知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。
 ※物資の都合等により、献立や食材等が変更になる場合があります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	ビタミン			食塩相当量 g		
						A μg	B1 mg	B2 mg		C mg	
中学	1月の平均	626	26.0 ※16.6%	20.5 ※29.4%	320	2	196	0.5	0.5	31	2.2
学年	学校給食摂取基準	650	※13~20%	※20~30%	350	3	200	0.4	0.4	25	2

※たんぱく質は摂取エネルギーの13~20%、脂質は摂取エネルギーの20~30%

島南町西学校給食センター