

2026年

1月 給食だよい



新年あけましておめでとうございます。十日町学校給食センターでは、今年もみなさんの心と体の栄養を満たす安全でおいしい給食を作りたいと思います。本年もよろしくお願ひいたします。「新春」とはいえ寒さはこれから一段と厳しくなります。寒くて朝起きるのがつらい季節ですが、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、体調を崩さないようにしましょう。

1月の給食目標

感謝の気持ちをもって食事をしよう

普段、私たちは何気なく食事をしていますが、その1食が完成するまでには多くの人がかかわっています。また、私たちは「動物」や「植物」の「命」をいただいて食事をしています。食事をする際には感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



給食ができるまでにかかる人たちです

食材の生産や漁獲



野菜を育てる農家さんや家畜や乳牛を育てる酪農家さん、魚を獲る漁師さんなど。

食材の加工や販売



八百屋さん、魚屋さん、肉屋さん、豆腐屋さん、牛乳屋さん、パン屋さんなど

調理や配送、配膳

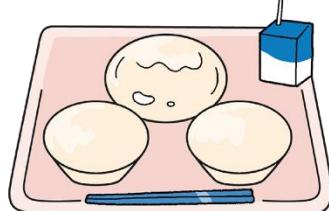
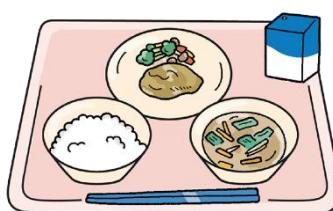


調理員さん、運転手さん、給食当番さんなど

食事のあいさつをしましょう

いただきます

ごちそうさま



日本では、食事の前と後に「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをします。

感謝の気持ちを込めてあいさつをしましょう。

1月の予定献立表

十日町学校給食センター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---------------------------------|----------------------------------|--|---------------------|-----------------------------------|
| | | 都合により、献立や食材の一部を変更する場合があります。ご了承ください。 エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g 学校・学年・学級の欠食予定など | 8 | 9 |
| 12 《成人の日》 | | 13 | 14 | 15 |
| | | 16 | | |
| 19 | | 20 吉田クロスカントリー競技場の魅力を発信! | 21 | 22 |
| | | 23 | | |
| | 803 kcal・30.4g・2.5g とおかまちメニュー | 853 kcal・25.7g・4.0g へるっ塩メニュー | 827 kcal・35.9g・2.4g | 846 kcal・31.3g・2.6g |
| | | | | 855 kcal・26.4g・2.2g 中条中1・2年欠食 |
| 全国学校給食週間 ~日本全国 & イタリア おいしいもの巡り~ | | | | |
| 26 | | 27 | 28 | 29 |
| | 828 kcal・33.6g・4.4g | 829 kcal・38.1g・2.7g | 816 kcal・29.0g・2.3g | 813 kcal・30.0g・2.6g |
| | | ○姉妹都市(十日町市・コモ市)50周年記念! ○冬期オリンピック(ミラノ市)開催記念! | | 757 kcal・29.8g・2.3g 十日町中1・2年欠食 |
| 山形県 | イタリア | 長崎県 | 沖縄県 | 鹿児島県 |



橙(だいだい)



鏡餅(かがみもち)に乗せる「橙(だいだい)」について

「だいだい」は、何年も木に付いたまま落ちることなく、冬には橙色に色づき暖かくなるとまた青くなり再び冬になると橙色に色づくといったように繰り返すため、ひとつの木に何代もの実が一緒になることから、繁栄の象徴として昔から縁起物とされ、正月の飾りなどに利用されてきました。1/8(木)の給食では、「だいだいソース」をかけた「ババロア」を提供します。

1月 使用食品一覧表

| 日 | 献立名 | おもに体を作る食品 | | おもに体の調子を整える食品 | | おもにエネルギーになる食品 | |
|----|---------------|-----------------------|-----------|-------------------|------------------------|------------------|----------------|
| | | 1群 たんぱく質 | 2群 無機質 | 3群 色の濃い野菜 | 4群 その他の野菜や果物 | 5群 炭水化物 | 6群 脂肪 |
| | | | | | | | |
| 8 | ごはん | | | | | ごはん | |
| | きつねのカレー丼 | 豚肉 油揚げ | | にんじん | 玉ねぎ ねぎ ショウガ | さとう かたくり粉 | 油 ルウ |
| | 茎わかめともやしのサラダ | ハム | わかめ | | もやし きゅうり とうもろこし | さとう | 油 |
| | うま年だいだいババロア | 豆乳 | | | だいだい | さとう | |
| 9 | コシヒカリごはん | | | | | ごはん | |
| | 厚揚げの甘みそかけ | 厚揚げ みそ | | | ねぎ ショウガ | かたくり粉 さとう | 油 |
| | じゃがきんぴら | 豚肉 | | にんじん いんげん | ごぼう | じゃがいも さとう | ごま油 |
| | 白菜のみぞ汁 | 油揚げ みそ | | にんじん | はくさい だいこん ねぎ | | |
| 13 | ごはん | | | | | ごはん | |
| | 鶏肉の大根おろしソースかけ | 鶏肉 | | | だいこん レモン | かたくり粉 | 油 |
| | ゆかりあえ | | | しそ | キャベツ きゅうり もやし | | |
| | スキー汁 | 豚肉 豆腐 みそ | | にんじん | だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ | さつまいも | |
| 14 | コシヒカリごはん | | | | | ごはん | |
| | ふりかけ | | | トマト ほうれん草 かぼちゃ | 玉ねぎ | 米 さとう じゃがいも | |
| | チーズオムレツ | たまご | チーズ | | | さとう 片栗粉 | 油 |
| | ブロッコリーサラダ | | | ブロッコリー にんじん | キャベツ とうもろこし | | 油 |
| 15 | ポークビーンズ | ベーコン 豚肉 大豆 | | にんじん パセリ トマト | 玉ねぎ にんにく | じゃがいも さとう | 油 |
| | ごはん | | | | | ごはん | |
| | カップ納豆 | 納豆 | | | | | |
| | 磯香あえ | | のり | こまつな にんじん | もやし キャベツ | | ごま油 |
| 16 | おでん | ちくわ さつま揚げ うずら卵 がんも | | にんじん | だいこん こんにゃく | さといも | |
| | ごはん | | | | | ごはん | |
| | にしんのごまだれかけ | にしん | | | しょうが | かたくり粉 薄力粉 さとう | 油 ごま |
| | 城之古菜のなめたけあえ | | | 城之古菜 にんじん | キャベツ もやし なめたけ | | |
| 19 | 麸のみぞ汁 | 豆腐 油揚げ みそ ひじき | | にんじん | だいこん こんにゃく ねぎ | | |
| | ごはん | | | | | ごはん | |
| | れんこんつくね | 豚肉 鶏肉 | ひじき | | れんこん ねぎ | かたくり粉 さとう | |
| | なんばんマヨあえ | ハム 神楽南蛮みそ | | にんじん | キャベツ もやし ぶなしめじ | | ノンエッグマヨ ネーズ |
| 20 | 豆腐のみぞ汁 | 豆腐 みそ | | にんじん 小松菜 | だいこん 玉ねぎ | | |
| | キャロットピラフ | 鶏肉 | | にんじん 赤ピーマン | とうもろこし | ごはん | 油 |
| | 雪山クリームソース | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 チーズ | にんじん ブロッコリー | 玉ねぎ はくさい ぶなしめじ | じゃが芋 パン粉 | 油 ルウ |
| | 雪ん子サラダ | ハム | チーズ | にんじん | キャベツ きゅうり | マカロニ さとう | 油 |
| 21 | りんご | | | | りんご | | |
| | ごはん | | | | | ごはん | |
| | めばるの竜田揚げ | めばる | | | しょうが | かたくり粉 薄力粉 | 油 |
| | チャプチエ | 豚肉 | | にんじん にら | ぶなしめじ 玉ねぎ にんにく しょうが | 緑豆春雨 さとう | ごま油 |
| | トマトチゲ鍋 | 豚肉 あさり 焼き豆腐 | | にんじん トマト | 玉ねぎ はくさい えのきたけ | さとう | |

十日町学校給食センター

| 日 | 献立名 | おもに体を作る食品 | | おもに体の調子を整える食品 | | おもにエネルギーになる食品 | |
|----|------------------|---------------|-----------|---------------|------------------------------|-----------------------|--------------------|
| | | 1群 たんぱく質 | 2群 無機質 | 3群 色の濃い野菜 | 4群 その他の野菜や果物 | 5群 炭水化物 | 6群 脂肪 |
| | | | | | | | |
| 22 | コシヒカリごはん | | | | | ごはん | |
| | タンドリーチキン | 鶏肉 | ヨーグルト | | しょうが にんにく | | |
| | しょうゆフレンチ | ハム | | ほうれんそう | キャベツ もやし | | 油 |
| | ポトフ | ワインナー | | にんじん | 玉ねぎ だいこん キャベツ | じゃがいも | |
| 23 | ごはん | | | | | ごはん | |
| | マー婆ー春雨丼の具 | 豚肉 鶏肉 | | にんじん にら | たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく | 緑豆春雨 さとう かたくり粉 さとう | 油 ごま油 オイスターーソース |
| | ひじきのマリネ | 鶏肉 | ひじき | にんじん | キャベツ きゅうり | さとう | 油 |
| | 黒糖蒸しパン | 豆乳 | | | | 黒砂糖 薄力粉 | 油 |
| 26 | ゆで中華麺 | | | | | 中華めん | |
| | 辛みそラーメンスープ | 焼豚 みそ | | にんじん にら | キャベツ もやし メンマ ねぎ しょうが にんにく | | ごま油 |
| | ミニ肉まん | 豚肉 | | | たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ | 小麦粉 さとう | ごま油 オイスターーソース |
| | 枝豆サラダ | ハム | わかめ | | キャベツ きゅうり 枝豆 | さとう | 油 |
| 27 | コーンごはん | | | | とうもろこし | ごはん | |
| | フォカッチャ | | | | | 小麦粉 さとう | 油 |
| | ミラノ風 チキンカツレツ | 鶏肉 | | パセリ | | 薄力粉 パン粉 | 油 |
| | カッソエーラ | 豚肉 | | にんじん いんげん | セロリー 玉ねぎ キャベツ | じゃがいも | オリーブ油 |
| 28 | コシヒカリごはん | | | | | ごはん | |
| | 鯖のカレー焼き | さば | | | しょうが | | |
| | 白菜のピリ旨漬け | | 昆布 | | はくさい キャベツ きゅうり | | |
| | ちゃんぽん汁 | ベーコン 豆腐 豆乳 | | にんじん 小松菜 | キャベツ 玉ねぎ とうもろこし きくらげ ねぎ | さとう | ごま油 |
| 29 | ごはん | | | | | ごはん | |
| | タコライスの具 (肉炒め) | 豚肉 鶏肉 | | にんじん | にんにく 玉ねぎ | かたくり粉 | 油 |
| | タコライスの具 (野菜) | | チーズ | | きゅうり とうもろこし | | |
| | もずくスープ | 豆腐 | もずく | こまつな | えのきたけ ねぎ とうもろこし | | |
| | シークワーサーゼリー | | | | シークワーサー | さとう | |
| 30 | ごはん | | | | | ごはん | |
| | 手作りさつま揚げ | たら たい 卵 | ひじき | にんじん いんげん | しょうが | かたくり粉 | ノンエッグマヨ ネーズ 油 |
| | かおりあえ | | | にんじん しそ | キャベツ きゅうり | | |
| | さつま汁 | 鶏肉 豆腐 みそ | | にんじん | だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ | さつまいも | |

※200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群の無機質に分類されます。

※こんにゃくは芋類ですが、体内の働きから4群の「その他の野菜や果物」に分類しています。