

2026年 1月 給食だよ！



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っていきたいと思えます。本年もよろしくお願いいたします。「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わる人たちです



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

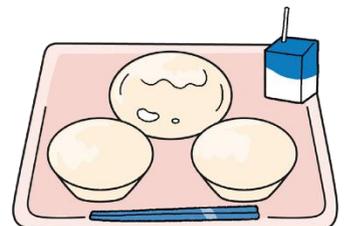
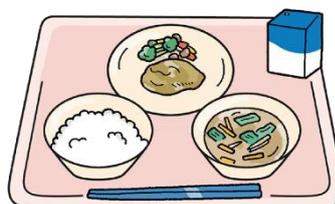


調理員さん、運転手さん、給食当番さんなど

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
<p>あけましておめでとう ございます</p> 	<p>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。</p> <p>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</p>	<p>8 うま年 だいたい ハバロア</p> <p>茎わかめと もやしの サラダ</p> <p>きつねのカレー丼 (ごはん)</p> <p>781 kcal・27.4g・2.5g</p>	<p>9 牛乳</p> <p>じゃが 金平</p> <p>厚揚げの 甘みそかけ</p> <p>コシヒカリ ごはん</p> <p>白菜の みそ汁</p> <p>797 kcal・26.6g・2.2g</p>	
<p>12 《成人の日》</p> 	<p>13 牛乳</p> <p>ゆかり あえ</p> <p>鶏肉の 大根おろし ソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>スキージ</p> <p>839 kcal・31.8g・2.5g</p>	<p>14 牛乳</p> <p>ブロッコリー サラダ</p> <p>チーズ オムレツ (卵・乳入り)</p> <p>コシヒカリ ごはん</p> <p>ポーク ビーンズ</p> <p>ふりかけ</p> <p>824 kcal・28.5g・2.3g</p>	<p>15 牛乳</p> <p>磯香あえ</p> <p>カップ納豆</p> <p>おでん ・ちくわ ・さつま揚げ ・うずら卵 入り</p> <p>ごはん</p> <p>747 kcal・30.9g・2.4g</p>	<p>16 牛乳</p> <p>城之古菜の なめたけあえ</p> <p>にしんの ごまだれ かけ</p> <p>ごはん</p> <p>ふの みそ汁</p> <p>823 kcal・31.4g・2.4g</p> <p>中条中1・2年欠食</p>
<p>19 牛乳</p> <p>なんばん マヨあえ</p> <p>れんこん つくね</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐の みそ汁</p> <p>803 kcal・30.4g・2.5g</p>	<p>20 牛乳</p> <p>吉田クロスカントリー 競技場の魅力を発信！</p> <p>りんご</p> <p>雪ん子サラダ (チーズ入り)</p> <p>雪山クリームソース (乳入り)</p> <p>キャロットピラフ</p> <p>853 kcal・25.7g・4.0g</p> <p>とおかまちメニュー</p>	<p>21 牛乳</p> <p>チャプチェ</p> <p>めばるの たつた揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>トマト チゲ鍋 (あさり入り)</p> <p>827 kcal・35.9g・2.4g</p> <p>へるっ塩メニュー</p>	<p>22 牛乳</p> <p>しょうゆ フレンチ</p> <p>タンドリー チキン (ヨーグルト 入り)</p> <p>コシヒカリ ごはん</p> <p>ポトフ</p> <p>846 kcal・31.3g・2.6g</p>	<p>23 牛乳</p> <p>黒糖 蒸しパン</p> <p>ひじきの マリネ</p> <p>マーボー春雨丼 (オイスターソース入り) ごはん</p> <p>855 kcal・26.4g・2.2g</p>
<p>全国学校給食週間 ～ 日本全国 & イタリア おいしいもの巡り～</p>				
<p>26 牛乳</p> <p>枝豆 サラダ</p> <p>ミニ 肉まん (オイスター ソース入)</p> <p>辛みそ ラーメン スープ</p> <p>中華めん</p> <p>828 kcal・33.6g・4.4g</p>	<p>27 牛乳</p> <p>フォカッチャ</p> <p>カツ エーラ 豚肉と野菜の 煮込み</p> <p>コーンごはん</p> <p>ミラノ風 チキнкаツレツ</p> <p>829 kcal・38.1g・2.7g</p>	<p>28 牛乳</p> <p>白菜の ピリ旨漬け</p> <p>さばの カレー焼き</p> <p>コシヒカリ ごはん</p> <p>ちゃんぽん汁</p> <p>816 kcal・29.0g・2.3g</p>	<p>29 牛乳</p> <p>もずく スープ</p> <p>シークワサー ゼリー</p> <p>タコライス ①ごはん ②肉炒め ③野菜(チーズ入り)</p> <p>①、②、③の 順に盛り付け てください。</p> <p>813 kcal・30.0g・2.6g</p>	<p>30 牛乳</p> <p>かおり あえ</p> <p>手作り さつま揚げ (たら・卵 入り)</p> <p>ごはん</p> <p>さつま汁</p> <p>757 kcal・29.8g・2.3g</p> <p>十日町中1・2年欠食</p>
<p>山形県</p>	<p>イタリア</p>	<p>長崎県</p>	<p>沖縄県</p>	<p>鹿児島県</p>



橙(だいたい)



鏡餅(かがみもち)に乗せる「橙(だいたい)」について

「だいたい」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、「だいたいソース」をかけた「ハバロア」を提供します。