



# 1月給食だより



令和8年1月8日

学校給食課

米原市立西部給食センター

あけましておめでとうございます。給食センターでは、今年も安全安心な給食を提供していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。寒くて朝起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

また、かぜやインフルエンザなどを予防するために、手洗いやうがいをしっかり行うようにしましょう。



木

金

<p>8 ミニたい焼き</p>	<p>9 夜ミニトマト</p>
-----------------	-----------------

今日は、「雑煮」や「彩りなます」など、お正月料理を味わいましょう。

きんぴらごぼうの金平は、金太郎の息子など、お正月料理を味わいましょう。の坂田金平が語源といわれています。

月

火

水

<p>12</p> <p>大人の日</p>	<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>
<p>19</p>	<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>
<p>「きつねうどん」の名前の由来は、油揚げがきつねの好物だからといわれています。</p>	<p>今日は日本食生活の日です。かす汁は、飲むと体がポカポカと温かくなります。</p>	<p>今日は給食センターで職場体験を行った中学生が考えたメニューです。</p>	<p>今日はかみかみ給食です。よくかんで食べるように心がけましょう。</p>	<p>春雨は、豆類や芋類からとれるでんぷんを原料にし、細い麺状にした物です。</p>
<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>

米原市学校給食週間(1/26(月)~1/30(金))

昭和の給食を味わおう

ふるさと産物給食を味わおう(おもしろ)

健康な食事について考えよう(セレクト給食)

明治の給食開始献立を味わおう

ふるさと産物給食を味わおう(うまいばち)

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

## 米原市学校給食週間(1/26~30)のテーマ

- 感謝していただきましょう。
- 郷土食や地域の食事を见直しましょう。
  - 地産地消で健康を保とう。
  - 野菜や魚をもっと食べよう。
- 自分の食生活を振り返りましょう。
  - マナーよく、残さず食べよう。
  - 不足しがちな栄養素について考えよう。



給食週間期間中には、小学校2年生を対象に給食センターの仕事内容や使用している調理器具などを紹介します。

また、給食週間期間中の献立などについて詳しく載せた資料を配布しますので、ぜひご覧ください。



## 保護者の皆様へ

給食費はすべて給食の食材にあてられます。毎月の給食費は、期日までに必ず納めましょう。

## 風邪予防



手洗い

うがい

食事

睡眠

# あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

## 今年(とし)はうま年!



うまのように野菜をたっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!



よく味わってうま味を感じよう!

## 1月11日は鏡開き



鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。



## 世界にはどんなお正月の食習慣がある?

日本以外の国でも、新年のはじめに特別な料理や食べ物を食べる習慣があります。

<p><b>韓国</b></p> <p>「トックク」</p> <p>韓国では、うるち米で作るトッククというもちが食べられています。肉や野菜を煮たスープにトッククを入れて作るトッククは、お正月に欠かせない料理です。</p>	<p><b>モンゴル</b></p> <p>「ボース」</p> <p>モンゴルのお正月は、蒸した餃子のようなボースを食べる習慣があります。1000個以上のボースを作り、客にふるまう家庭もあるそうです。</p>
<p><b>マレーシア</b></p> <p>「イーサン」</p> <p>漢字で「魚生」と書き、お刺身身をのせたサラダのような料理です。マレーシアでは願い事をしながら、箸で高く持ち上げて落とし、混ぜて食べる風習があります。</p>	<p><b>スペイン</b></p> <p>「12粒のぶどう」</p> <p>スペインでは、新年を迎える0時に12回の鐘が鳴りますが、それに合わせて、12粒のぶどうを食べる習慣があります。鐘と同時に食べ切ると、幸運になるといわれています。</p>

\*韓国とマレーシアは旧暦(太陰太陽暦)の旧正月、モンゴルはモンゴル暦の旧正月を祝う習慣がある。

日曜日	こんだて	体内での動き			園	小5	中学校
		赤 血・肉・骨になるもの	黄 カ・熱になるもの	緑 体の調子を整えるもの			
8 木	わかめごはん 牛乳 さわらの白醬油焼き 彩りなます 雑煮(すまし仕立て) ミニたい焼き	わかめごはんの素 普通牛乳 鶏肉 さわらの白醬油漬 かつまほこ	こめ 強化米 だまこ餅 さといも 砂糖 たい焼き	にんじん こまつな しいたけ だいこん きゅうり ゆず果汁	458 19.9 12.5	689 28.0 16.2	771 31.6 17.6
9 金	ごはん 牛乳 とり肉のレモン焼き きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁 一食ミニフィッシュ	普通牛乳 油揚げ わかめ みそ 鶏肉 さつま揚げ ミニフィッシュ	こめ 強化米 じゃがいも 砂糖 でん粉 キャノーラ油 ごま	たまねぎ にんじん レモン果汁 ごぼう いんげんまめ	455 21.9 17.0	689 29.5 21.8	779 32.9 24.1
13 火	黒糖パン 牛乳 白身魚の香草フライ ハムと野菜のごまサラダ 救給コーンポタージュ	普通牛乳 白身魚の香草フライ チキンハム	コッペパン 黒砂糖 救給コーンポタージュ キャノーラ油 香りごまドレッシング	きゅうり キャベツ にんじん	449 18.2 14.9	694 27.2 22.5	754 28.8 24.6
14 水	ごはん 牛乳 豚肉のピリ辛炒め れんこんサラダ 豆腐のみそ汁	普通牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 豚肉 まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 イグアルマヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ 赤ピーマン にんにく れんこん きゅうり	407 18.2 15.8	685 30.2 24.5	778 34.1 27.4
15 木	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ カレーマッシュ マカロニスープ 元気ヨーグルト	普通牛乳 ベーコン ハンバーグ ウィナー ヨーグルト	こめ 強化米 マカロニ 砂糖 でん粉 じゃがいも キャノーラ油	もやし にんじん たまねぎ いんげんまめ スイートコーン	475 17.5 13.9	732 25.3 19.1	845 28.7 22.0
16 金	親子丼 牛乳 きびなごのかりかりフライ 白菜の昆布漬	鶏卵 鶏肉 かまぼこ 普通牛乳 きびなごかりかりフライ 塩昆布	こめ 強化米 でん粉 砂糖 キャノーラ油	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ はくさい きゅうり	417 17.2 14.9	683 27.4 22.4	763 30.2 24.6
19 月	きつねうどん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 大根の和風サラダ	油揚げ 鶏肉 かまぼこ 普通牛乳 竹輪 青のり まぐろ(ツナ) かつお節	うどん 砂糖 てんぷら粉 キャノーラ油	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ だいこん きゅうり	428 18.7 14.4	688 30.3 21.9	791 33.5 24.1
20 火	ごはん 牛乳 さばの照り焼き いんげんの和風炒め かす汁	普通牛乳 豚肉 油揚げ みそ さば さつま揚げ	こめ 強化米 じゃがいも 砂糖 でん粉 キャノーラ油 ごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ いんげんまめ れんこん スイートコーン	459 19.3 20.5	701 27.7 26.9	799 31.6 30.6
21 水	ごはん 牛乳 とり肉の塩唐揚げ ポテトサラダ わかめスープ	普通牛乳 ベーコン わかめ 鶏肉 チキンハム	こめ 強化米 でん粉 米粉 キャノーラ油 じゃがいも イグアルマヨネーズ	たまねぎ にんじん もやし スイートコーン しょうが にんにく きゅうり	413 17.0 16.0	699 28.9 25.3	780 30.1 27.6
22 木	野菜の華やかごはん 牛乳 イカのカレー焼き ブロッコリーのおかか和え おでん 一食りんご	普通牛乳 鶏肉 厚揚げ 竹輪 がんもどき こんぶ いか かつお節	こめ 強化米 さといも 砂糖 キャノーラ油 でん粉	野菜の華やかごはんのもと だいこん にんじん こんにゃく ブロッコリー キャベツ りんご	427 22.0 12.4	687 32.5 18.0	774 36.9 19.8
23 金	ごはん のむヨーグルト 多菜包子 きゅうりのナムル マーボー春雨	のむヨーグルト 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ 多菜包子 鶏肉	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 ごま油 でん粉 マロニー ごま	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり もやし	438 14.0 12.7	746 22.7 23.6	851 25.8 26.2
26 月	コッペパン 牛乳 鮭のオーロラソース和え マカロニサラダ 冬野菜の米粉シチュー	普通牛乳 ベーコン 鮭肉 チキンハム	コッペパン バター 米粉 でん粉 小麦粉 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 マカロニ イグアルマヨネーズ	かぶ たまねぎ にんじん はくさい えだまめ スイートコーン しょうが きゅうり	397 18.3 15.6	691 30.8 24.8	783 35.0 28.1
27 火	近江牛丼 牛乳 わかさぎの唐揚げ 小松菜のあっさり和え	牛肉 普通牛乳 わかさぎ かつお節	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 小麦粉	たまねぎ にんじん ごぼう 赤こんにゃく ねぎ しょうが こまつな もやし	413 17.2 14.2	680 28.0 21.7	775 31.6 24.2
28 水	ごはん 牛乳 ごぼうメンチカツ ポパイサラダ 野菜スープ セレクト(アセロラミルクゼリー ブルーベリーゼリー)	普通牛乳 ベーコン ごぼうメンチカツ チキンハム	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 アセロラミルクゼリー ブルーベリーゼリー	たまねぎ にんじん もやし いんげんまめ ほうれんそう キャベツ スイートコーン	493 13.4 14.3	735 20.0 20.4	807 21.5 21.9
29 木	セルフおにぎり 牛乳 さけの塩焼き たくあんのごまマヨ和え 豚汁 一食オレンジ	普通牛乳 油揚げ 豆腐 豚肉 みそ さけ	こめ 強化米 さといも イグアルマヨネーズ ごま	だいこん にんじん ねぎ キャベツ たくあん漬 きゅうり オレンジ	443 21.1 16.3	680 30.9 22.5	773 35.1 25.3
30 金	びっくりカレー 牛乳 フライピンス ブロッコリーのサラダ プリン(米原市記念)	豚肉 チーズ 普通牛乳 だいす 鶏肉	こめ 強化米 じゃがいも バター まろやかカレーウカレールウ 小麦粉 キャノーラ油 砂糖 野菜ドレッシング プリン	だいこん たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム にんにく ブロッコリー キャベツ	476 15.0 15.9	768 24.3 24.3	867 26.8 26.9