

# 給食だより

令和8年1月  
若狭町給食センター

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けずに、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって元気に乗りきりましょう。



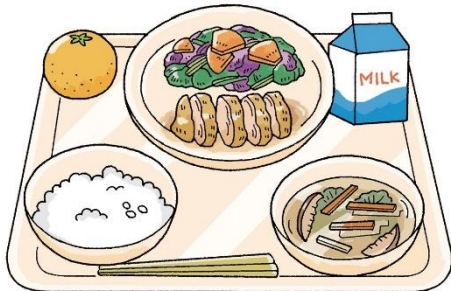
1月19日～23日は

わかさちやうがっこうきゅうしょくしゅうかん  
若狭町学校給食週間

学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

## 給食は生きた教材



給食の時間では、準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

## 家族で給食について語り合ってみませんか？



好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなて話してみよう。今の給食と昔の給食のちがうところ、同じところなどを知ることができるかもしれません。



## 受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくったり、食べたりしましょう。



### おせち料理



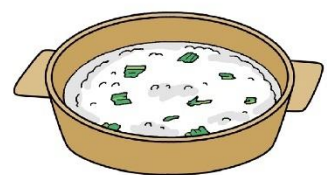
おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

### 雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。





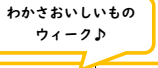







### 七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。

# 1がっ がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう

令和7年度 若狭町給食センター

		あか		みどり		き		えいようか	
日 曜	献立名	体を作る食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力のもとになる食べ物		E(エネルギー) P(たんぱく質) F(脂質) C(炭水化物) NaCl(食塩相当量)	
9 金	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのカレーあげ ちょうじゆなます こうはくちのおそでうに やわらかくろまめ		ちくわ うすあげ みそ	にんじん かぶのは	だいこん はくさい やまうちかぶら しめじ	こめ てんぶらこ さとう もち やわらかくろまめ	あぶら ごま	E 641 kcal P 22.8 g F 18.0 g C 98.0 g NaCl 2.5 g	
12 月	せいじんのひ								
13 火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものマリアナソース ハムのソテー ほうれんそうのスープ	とりにく ハム もめんどうふ		にんじん ほうれんそう にんじん	えだまめ キャベツ もやし	こめ こめこ じゃがいも さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	E 642 kcal P 24.6 g F 23.7 g C 86.8 g NaCl 2.3 g	
14 水	ごはん ぎゅうにゅう なつとう くきわかめのきんぴら おでん みずようかん	 	なつとう さつまあげ うずらたまご ちくわ がんもどき	にんじん にんじん	たけのこ だいこん	さとう さといも こんにやく みずようかん	あぶら ごま ごまあぶら	E 654 kcal P 25.9 g F 18.8 g C 97.6 g NaCl 2.3 g	
15 木	むぎごはん ぎゅうにゅう あげさばのソースかけ はるさめソテー みそスープ		こなつきさば ベーコン とりにく みそ	にんじん	しょうが キャベツ コーン たまねぎ もやし ねぎ	こめ むぎ さとう はるさめ じゃがいも	あぶら あぶら	E 692 kcal P 25.2 g F 31.8 g C 80.1 g NaCl 2.9 g	
16 金	チキンカレーライス ぎゅうにゅう うららのドレッシングサラダ さつまいもスティック		とりにく	スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも さつまいもスティック	カレールウ あぶら うららのドレッシング ごまあぶら	E 653 kcal P 21.9 g F 18.6 g C 105.7 g NaCl 3.1 g
19 月	ちょうないさんゆうきまいのごはん ぎゅうにゅう シイラのチリソース あおなごのんにくいため ちゅうかスープ		シイラ ベーコン		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ もやし にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ ねぎ	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	E 594 kcal P 22.9 g F 19.9 g C 83.5 g NaCl 2.5 g
20 火	ちょうないさんゆうきまいのごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため わかめとツナのすのもの だいこんのみそしる		ぶたにく ツナ うすあげ もめんどうふ みそ		にんじん にんじん	しょうが たまねぎ もやし きゅうり キャベツ だいこん ねぎ	こめ こんにやく さとう さとう	あぶら	E 539 kcal P 23.5 g F 17.0 g C 74.4 g NaCl 2.6 g
21 水	ビビンバ ぎゅうにゅう ワンタンスープ りんごゼリーーりフルーツミックス		ぎゅうにく ベーコン		にんじん こまつな にんじん	キムチ にんにく もやし たけのこ キャベツ みかん パイナップル もも	こめ さとう ワンタン りんごゼリーー	あぶら	E 590 kcal P 19.6 g F 18.0 g C 90.3 g NaCl 2.9 g
22 木	レモンピラフ ぎゅうにゅう とりにくのハニーマスタードやき やまうちかぶらのうめいため くまがわくずいりかきたまスープ		ウインナー とりにく たまご		にんじん かぶのは にんじん ほうれんそう にんじん	レモン たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ やまうちかぶら ばいにく たまねぎ えのきたけ	こめ さとう くまがわくず	あぶら あぶら	E 571 kcal P 24.4 g F 20.6 g C 74.6 g NaCl 3.2 g
23 金	ちょうないさんゆうきまいのごはん ぎゅうにゅう カップチヂミ もやしのさっぱりあえ キムチとんじる		ぶたにく もめんどうふ みそ		にんじん	もやし きゅうり だいこん ごぼう ねぎ キムチ	こめ カップチヂミ さとう こんにやく	ごまあぶら	E 557 kcal P 19.5 g F 12.2 g C 91.8 g NaCl 2.0 g
26 月	とんこつふうラーメン ぎゅうにゅう カレイのフライ いちごクレープ	 	ぶたにく なたと とうにゅう みそ カレイのフライ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ だいこん コーン キャベツ もやし ねぎ	ちゅうかめん かたくりこ いちごクレープ	あぶら あぶら	E 641 kcal P 30.3 g F 17.7 g C 85.7 g NaCl 2.7 g
27 火	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき こまつなのそぼろいため ちゃんこなべふう		さけ とりにく にくだんご うすあげ		こまつな にんじん	たまねぎ しょうが はくさい ねぎ ごぼう しいたけ にんにく しょうが	こめ さとう かたくりこ こんにやく	あぶら あぶら ごまあぶら	E 609 kcal P 29.4 g F 22.8 g C 75.9 g NaCl 2.2 g
28 水	ごはん ぎゅうにゅう あまからとりだいこん ひじきとれんこんのいために とうふのみそしる 1しよくゆかり		とりにく ぶたにく もめんどうふ みそ		にんじん ひじき わかめ ゆかり	だいこん しょうが ねぎ れんこん えだまめ キャベツ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ こんにやく さとう じゃがいも	あぶら あぶら ごまあぶら	E 605 kcal P 28.3 g F 19.7 g C 82.4 g NaCl 2.7 g
29 木	えだまめときりこんぶごはん かぼちゃひきにくフライ やさしいため すましじる		ぶたにく ベーコン きぬごしどうふ		こんぶ ぎゅうにゅう にんじん かぼちゃひきにくフライ にんじん	えだまめ しょうが キャベツ たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう ふ	あぶら あぶら あぶら	E 655 kcal P 22.2 g F 23.1 g C 89.4 g NaCl 2.8 g
30 金	ポークカレーライス ぎゅうにゅう キャベツとツナのソテー みかんゼリーー		ぶたにく ツナ	スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ じゃがいも みかんゼリーー	あぶら カレールウ あぶら	E 694 kcal P 22.7 g F 20.1 g C 111.4 g NaCl 3.1 g

※ 予算や食材料の納入の関係で献立内容が変わることもありますがご了承お願いいたします。

※ 献立名の横に使用している材料が記入してあります。

