

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て元気に乗りきりましょう。

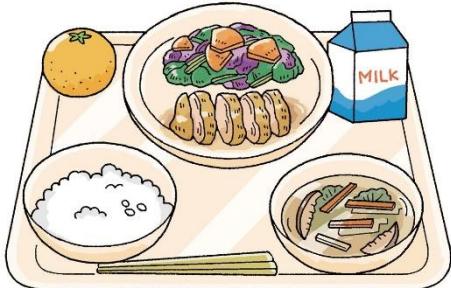


1月19日～23日は

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で話してみましょう。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ますかもしれません。



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（季節のかわり日）に神様に供えるものでした。今は、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ともにを煮たものでした。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。

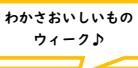
七草がゆ



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、なすな、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かつ がっこうきゅうしょくよていにこんだてひょう

令和7年度 若狭町給食センター

日	曜	献立名	あか		みどり		き		えいようか
			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 ちょうじゅなます こうはくものおぞうに やわらかくろまめ		ちくわ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	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 とりにくじや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	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんじん もやし	えだまめ キャベツ	こめ こめこ じゃがいも さとう	あぶら あぶら ごまあぶら
14 水	ごはん ぎゅうにゅう なっとう なっとう なっとう おでん みずようかん	 	なっとう さつまあげ うずらたまご ちくわ がんもどき	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たけのこ だいこん	さとう さといも こんにゃく みずようかん	こめ	E 654 kcal P 25.9 g F 18.8 g C 97.6 g NaCl 2.3 g
15 木	むちごはん ぎゅうにゅう あげあげのソースかけ 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	ぎゅうにゅう	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
19 月	ちようないさんゆうきまいのごはん ぎゅうにゅう シライ あおなのにんにくいため ちゅうかスープ		シライ ベーコン	ぎゅうにゅう	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
20 火	ちよ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 わかめシナのすのもの だいこんのみそしる		ぶたにく ソナ うすあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	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 こんにゃく 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 りんごゼリーイリフルーツミックス		ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	キムチ にんにく 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	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 とりにくのハーマスター豆やき やまうちかぶらのうめいため くまがわくすいりかきたまスープ		ウインナー とりにく たまご	ぎゅうにゅう	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 えのきだけ	こめ さとう くまがわくすい	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	ちよ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 もやしのさつぱりあえ キムチとんじる		ぶたにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	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 こんにゃく	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	とんかつうラーメン ぎゅうにゅう カレイのフライ いちごクレープ	 	ぶたにくなると とうにゅう みそ カレイのフライ	ぎゅうにゅう	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 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	ぎゅうにゅう	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 いんにく しょうが	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら	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しようゆかり		とりにく ぶたにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しょうが れんこん えだまめ キャベツ ゆかり	こめ さとう かたくりこ あぶら あぶら ごまあぶら	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 やさいいため すまじる		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	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		ぶたにく ソナ	スキミルク 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	あぶら カレールウ あぶら みかんゼリー	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。

