

2026年 1月



予定献立表



今月の目標

食事のマナーに気をつけて食べましょう

(中学校)

越前町学校給食センター

日 曜日	特別 献立	献立名	主に体の組織を作る 食品群		主に体の調子を整える 食品群		主にエネルギーになる 食品群		エネルギー 蛋白質 炭水化物 食塩相当量
			1群 魚、肉、卵、 豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、 果物	5群 米、パン、めん、 いも、砂糖	6群 油脂	
8 木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		798 kcal
		冬野菜のみそスープ	ベーコン、みそ		にんじん、ねぎ	ほうさい、だいこん			27.7 g
		焼きハンバーグ玉ねぎソースがけ	ぶたにく、 だいず、とりにく			たまねぎ	さとう、でんぶん	ラード かこうゆし なたねあぶら	22.8 g
		野菜ソテー			こまつな、にんじん	キャベツ、もやし、とうもろこし			120.5 g
									2.8 g
9 金	お正月 献立	菜めし 牛乳	かつおぶし	ぎゅうにゅう	だいこんば		こめ さとう さといも		852 kcal
		具汁	だいず、あつあげ、 みそ		こまつな、にんじん	こんにやく、かぶ ほうさい、しめじ			26.2 g
		厚焼き卵	たまご、ぶたにく	こんぶ	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ	さとう	しよくぶつゆし	27.6 g
		紅白なます			にんじん	だいこん	さとう		128.1 g
		いちごプリン				いちごかじゅう	さとう、こなあめ でんぶん	かこうゆし	3.5 g
13 火	石川 県紹介 献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		864 kcal
		めった汁	ぶたにく、みそ		にんじん、ねぎ	こんにやく、かぶ、れんこん	さつまいも		31.2 g
		さごしのフライ	さごし				パンこ でんぶん	なたねあぶら	24.0 g
		あいまぜ	うすあげ		にんじん	だいこん、ごぼう、えだまめ	さとう	なたねあぶら	132.1 g
		いよかん				いよかん			2.2 g
14 水		ごはん りんごジュース		ぎゅうにゅう		りんご にんじん	こめ さとう		827 kcal
		すきやき風煮	ぶたにく、とうふ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、こんにやく	ふ、じゃがいも、さとう		28.1 g
		キャベツのごまドレッシングあえ	たまご		チンゲンツァイ にんじん	キャベツ、とうもろこし	さとう	しよくぶつゆし ごま	18.3 g
		ぶどう豆	だいず				さとう		141.3 g
									2.0 g
15 木		カレーピラフ 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		755 kcal
		ドリアソース	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう にゅうせいひん わかめ	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、しめじ、ほうさい	こむぎこ	バター しよくぶつゆし	30.4 g
		海そうサラダ			にんじん しそ	とうもろこし、だいこん レモンかじゅう	みずあめ さとう		18.4 g
		だしじゃこ		にぼし					118.4 g
									2.3 g
16 金	災害時 を想定した 献立	減量ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こだいまい、こめ		797 kcal
		かやくうどん	かまぼこ とりにく、うすあげ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、ほししいたけ	うどん		26.5 g
		野菜かきあげ			にんじん しゆんぎく	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	バームゆ	23.8 g
		切り干し大根とツナのあえもの	まぐろみずに		チンゲンツァイ にんじん	もやし、きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら こめあぶら	120.0 g
									3.6 g
19 月		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		831 kcal
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん、パセリ トマトみずに	にんにく、たまねぎ、しめじ	マカロニ、じゃがいも		27.4 g
		メンチカツ	ぶたにく だいず			たまねぎ	さとう、パンこ でんぶん、こむぎこ	なたねあぶら	22.7 g
		小松菜とコーンのソテー			こまつな、にんじん	キャベツ、とうもろこし		なたねあぶら	130.8 g
									2.4 g
20 火	海土 里ちゃん 献立	有機玄米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、ゆうきげんまい		749 kcal
		大根のみそ汁	あつあげ、みそ		こまつな	だいこん、ほうさい、えのきたけ			31.5 g
		手作り五目卵焼き	たまご、とりにく	ひじき	にんじん、ねぎ	たまねぎ、ほししいたけ	さとう	なたねあぶら	23.2 g
		野菜炒め	ぶたにく		チンゲンツァイ にんじん	キャベツ		ごまあぶら	103.6 g
									2.6 g
21 水		減量ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		822 kcal
		和風だしラーメン	ぶたにく		にんじん、ねぎ	にんにく、しょうが キャベツ、たけのこ	ちゅうかめん	ごまあぶら	27.5 g
		あげしゅうまい2個	ぶたにく、みそ とりにく、だいず			たまねぎ しょうが	パンこ、さとう、こなあめ でんぶん、こむぎこ	なたねあぶら ラード ごまあぶら	26.4 g
		チンゲンツァイの香りあえ			チンゲンツァイ にんじん	もやし			119.3 g
									2.5 g
22 木		麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		869 kcal
		にゅうカレー	ぶたにく、あつあげ とうにゅう		にんじん	しょうが、にんにく たまねぎ、ほししいたけ	じゃがいも、さとう	バームゆ	33.0 g
		雪んこサラダ	たまご	チーズ	ブロッコリー	キャベツ、りんご レモンかじゅう	さとう みずあめ	しよくぶつゆし	31.2 g
		だしじゃこ		にぼし					120.4 g
									2.6 g
23 金	ふるさと 天神講 献立	筑前飯 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しらたき、れんこん ごぼう、ほししいたけ ほうさい、だいこん	こめ、さとう	なたねあぶら	759 kcal
		さつまいものみそ汁	うすあげ、みそ	わかめ	ねぎ		さつまいも		30.5 g
		かれいのからあげ	かれい				でんぶん	なたねあぶら	18.0 g
		しそあえ			こまつな、にんじん しそ	もやし	さとう		120.4 g
		ヨーグルト		ヨーグルト					3.5 g

日曜日	特別献立	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量
			1群 魚、肉、卵、豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物	5群 米、パン、めん、いも、砂糖	6群 油脂	
26月	歯 ツ ピ ー 献 立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		806 kcal
		こおり豆腐の卵とじ煮	ちくわ、とりにく こおり豆腐、たまご		にんじん	たまねぎ、ほししいたけ	じゃがいも さとう、でんぶん さとう		35.2 g
		小松菜のひきわり大豆あえ	だいず		ごまつな、にんじん	きりぼしだいこん、キャベツ			19.6 g
		カレー煮干し		にぼし			さとう	オリーブあぶら	125.2 g
27火		さといもごはん 牛乳	うすあげ	ぎゅうにゅう			こめ、さといも、さとう		783 kcal
		豆腐のみそ汁	とうふ、みそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、ほうさい			29.3 g
		あじフライ	あじ				パンこ、ごむぎこ	なたねあぶら	24.0 g
		卵ともやしのごま酢あえ	たまご		チンゲンツアイ にんじん	もやし	さとう でんぶん	ごま、ごまあぶら しょうぶつゆし	111.9 g
28水	アイ ア ン 献 立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		797 kcal
		ワンタンスープ	ベーコン		にんじん チンゲンツアイ にんじん、にら	たまねぎ、もやし、どうもろこし	ワンタン		31.4 g
		厚あげのコロコロマーボ	ぶたにく あつあげ、みそ			しょうが、にんにく たまねぎ、ほししいたけ	でんぶん さとう さとう	しょうぶつゆし	20.1 g
		いそべ煮干し		にぼし、あおのり					123.6 g
29木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		783 kcal
		ふのすまし汁	かまぼこ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ	ふ		27.2 g
		たらけちやみそあえ	たら、みそ				でんぶん じゃがいも、さとう さとう	なたねあぶら	17.4 g
		ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー、にんじん	もやし、キャベツ		ごま	130.8 g
30金		ごはん ジョア		にゅうせいひん			こめ さとう		769 kcal
		うち豆のみそ汁	だいず あつあげ、みそ とりにく		にんじん、ねぎ	えのきたけ、ほうさい、だいこん			34.0 g
		若鶏のり塩麴からあげ		あおのり			しおこうじ、でんぶん	なたねあぶら	16.9 g
		小松菜のおかか炒め	かつおぶし		ごまつな、にんじん	キャベツ		なたねあぶら	119.7 g
									2.8 g

献立は、都合により変更になる場合があります。

海土里ちゃん献立 1月20日(火)

有機玄米ごはん 牛乳
大根のみそ汁
手作り五目卵焼き
野菜炒め



今月は、**稲田地区**の「**干しいたけ**」を紹介します。

1/17

おむすびの日

1995年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。このとき、ボランティアによる炊き出しで「おむすび」がふるまわれ、被災した多くの人たちが助けられたことから、お米をはじめとする食料の大切さや、ボランティアの人びとの善意を忘れないために、「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」※によって2000年に定められた記念日です。

※「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は2018年8月に解散し、その理念は公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へと引き継がれています。

郷土のおにぎり・おむすび

おにぎり（おむすび）は、形や具材など多種多様で、手軽に食べられることも魅力です。その地域ならではの、郷土のおにぎりをご紹介します。

けんさん焼き（新潟県）

おにぎりに、しょうがみそや甘みそなどをぬって焼いたもの。

めはりずし（和歌山県）

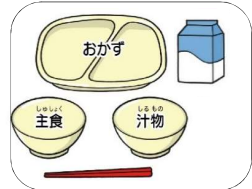
高菜漬で、大きなおにぎりをくるんだもの。

ぼくだんおにぎり（島根県）

丸く大きく握ったおにぎりに、岩のりを巻いたもの。

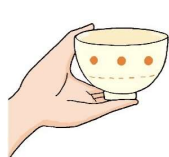
食事のマナーに気をつけて食べましょう！

★食器の並べ方★



主食は左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。

★食器の持ち方★



4本の指の上に、お茶碗の底をのせて、親指を茶碗のへりにかけて支えます。

★美しいはしの取り方★



① 右手で上からはしを取る
② 左手を軽くそえ、右手を右方向にすべらせて、はしの下にそえる
③ 左手をはす