

2026年1月



予定献立表

しょくじ 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)

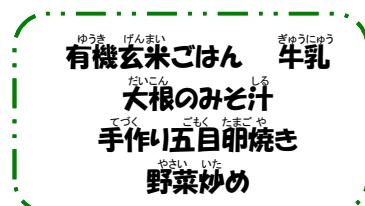
越前町学校給食センター

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 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	
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	はくさい、だいこん			27.7 g
		焼きハンバーグ玉ねぎソースかけ	ぶたにく だいす、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
		呉汁	たいす、あつあげ、みそ		こまつな、にんじん	こんにゃく、かぶ はくさい、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	しょくぶつゆし	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	こんにゃく、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				りんご にんじん	こめ さとう ふ、じゃがいも、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、こんにゃく			28.1 g
		キャベツのごまドレッシングあえ	たまご		チンゲンツアイ にんじん	キャベツ、とうもろこし	さとう	しょくぶつゆし ごま	18.3 g
		ぶどう豆	だいす				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	ぎゅうにゅう にゅうせいいひん わかめ	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、しめじ、はくさい	こむぎこ みずあめ さとう	バター しょくぶつゆし	30.4 g
		海そうサラダ			にんじん	どうもろこし、だいこん レモンかじゅう			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	セルフ減量古代米おむすび 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 しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	こむぎこ さとう	バームゆ	23.8 g
		切り干し大根とツナのあえもの	まぐろみずい		チンゲンツアイ 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 トマトみずい	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 だいす			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、はくさい、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		チンゲンツアイ 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、だいす			たまねぎ	パンこ、さとう、ごまあ でんぶん、こむぎこ	なたねあぶら	26.4 g
		チンゲンツアイの香りあえ			チンゲンツアイ にんじん	もやし		ごまあぶら	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 こむぎこ	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 みすあめ	しょくぶつゆし	31.2 g
		だしじゃこ		にぼし					120.4 g
									2.6 g
23 金	ふるさと講習会献立	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	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	はくさい、だいこん	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	ちくわどりにく	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		35.2 g
		小松菜のひきわり大豆あえ	だいす	こまつな、にんじん	きりばしたいこん、キャベツ		さとう	オリーブあぶら	19.6 g
		カレー煮干し	にほし						125.2 g
									3.0 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、はくさい				29.3 g
		あじフライ	あじ				パンこ、こむぎこ	なたねあぶら	24.0 g
		卵ともやしのごま酢あえ	たまご	チングングルアイ にんじん	もやし		さとう でんぶん	ごま、ごまあぶら しょくぶつゆし	111.9 g
									3.3 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	ペーパン	にんじん チングングルアイ	たまねぎ、もやし、とうもろこし		ワンタン		31.4 g
		厚あげのコロコロマー婆	ぶたにく あつあげ、みそ	にんじん、にら	しょうが、ににく たまねぎ、ほししいたけ		でんぶん さとう さとう	しょくぶつゆし	20.1 g
		いそべ煮干し		にほし、あおのり					123.6 g
		みかん			みかん				2.4 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
		たらのケチャップみそあえ	たら、みそ				でんぶん じゃがいも、さとう	なたねあぶら	17.4 g
		ブロッコリーのごまあえ			フロッコリー、にんじん	もやし、キャベツ	さとう	ごま	130.8 g
									3.3 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	だいす		にんじん、ねぎ	えのきたけ、はくさい、だいこん			34.0 g
		若鶴のり塩麹からあげ	あつあげ、みそ とりにく	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		こまつな、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。
みどりこんだて

海土里ちゃん献立 1月20日(火)



今月は、おたちく
ほんじょういいたけを紹介します。

きょうど

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
あゆみそなどをぬって焼いたもの。

めはりずし (和歌山県)

高菜漬けで、大きなおにぎりをくるんだもの。

ばくだんおにぎり (島根県)

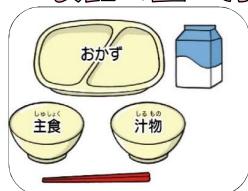
まるおおにぎりで、まるで大きな岩を握ったおにぎりに、岩のりを巻いたもの。

※「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。

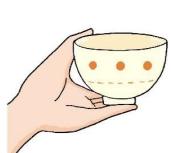
参考: 農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」
(https://www.maff.go.jp/i/keikaku/syoubunka/k_youri/)

食事のマナーに気をつけて食べましょう！

★食器の立て方★



★食器の持ち方★



ほんゆびのうえに
いそぞく
糸底をのせて、
親指を茶わんの
へりにかけて
支えます。

★美しいはしの取り方★

