

令和7年度

# 1月 こんだてひょう

函南町立東小学校

日付	牛乳	献立	黄色の食品 ～おもにエネルギーになる食品～	赤色の食品 ～おもに体を作る食品～	緑色の食品 ～おもに体の調子を整える食品～	その他の調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
8 木		<div>2026年 令和8年</div> <div>おしょうがつりようり</div> <div>  </div>	米 麦 油 砂糖 ごま パン粉	鶏肉 卵 青のり 大豆 みそ 鰹節 はんぺん わかめ	玉ねぎ もやし 人参 きゃべつ 人参 大根 椎茸 ねぎ	みりん 醤油 塩 みりん 醤油 塩	566kcal 30.1g
9 金		<div>  </div>	米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	鶏肉 豚肉 大豆 ウィナー ハム 豆腐	ゆかり 人参 枝豆 コーン缶 玉ねぎ しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ	こしょう 塩 ソース 酒 醤油 塩 こしょう	596kcal 21.2g
12 月		せいじんのひ					
13 火		<div>  </div>	米 麦 油 片栗粉 砂糖	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 みそ ひじき ハム	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ 葉ねぎ 椎茸 ねぎ キャベツ 人参 コーン缶 もやし	甜麺醬 塩 醤油 豆板醤 酢 醤油 塩	573kcal 28.4g
14 水			米 麦 砂糖 砂糖 油 南部せんべい	さくら みそ 大豆 油揚げ ひじき 鶏肉		酒 みりん 酒 みりん 醤油 醤油 塩 みりん	667kcal 35.7g
15 木		フックメニュー「グラタンおばさんとまほうのアヒル」より ほうれんそうグラタン					
		<div>  </div>	小麦粉 砂糖 ショートニング 玄米 油 小麦粉 バター マカロニ	脱脂粉乳 チーズ 牛乳 豆乳 生クリーム 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ しめじ コーン ほうれん草 玉ねぎ えのき トマト パセリ	塩 ワイン 塩 こしょう 塩 こしょう	594kcal 26.5g
16 金			米 麦 油 じゃが芋 はちみつ 油 砂糖	鶏肉 クリームチーズ ツナ	しょうが セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 コーン缶 人参 キャベツ もやし きゅうり	カレーソース 塩 塩 こしょう 酢	561kcal 21.1g
19 月			米 麦 砂糖	鶏肉 卵 かまぼこ わかめ	玉ねぎ 椎茸 人参 たけのこ 小松菜 キャベツ にんじん なめたけ もやし りんご	醤油 塩 酒 塩 しょうゆ りんご	511kcal 22.4g
20 火			米 麦 バター 油 じゃが芋 小麦粉 バター ごま 砂糖	ベーコン 鶏肉 牛乳 豆乳 ベーコン ハム	人参 玉ねぎ コーン缶 にんにく 玉ねぎ しめじ 大根 白菜 人参 小松菜 もやし コーン缶 キャベツ 人参	ワイン 塩 こしょう 塩 こしょう 醤油 塩	530kcal 20.8g
21 水		Special International Day American food (アメリカの料理)					
		<div>  </div>	小麦粉 砂糖 ショートニング パン粉 砂糖 油 じゃが芋 油 マカロニ	脱脂粉乳 豚肉 牛肉 大豆 牛乳 卵	玉ねぎ 人参 人参 しめじ セロリ もやし キャベツ	塩 塩 こしょう ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう	595kcal 27.6g
22 木			小麦粉 砂糖 砂糖 ごま 砂糖	豚肉 油揚げ 寒天 ゼラチン	玉ねぎ 人参 椎茸 小松菜 ねぎ キャベツ もやし 人参 人参 みかんジュース レモン	塩 酒 醤油 塩 醤油 塩 酢 ワイン	513kcal 23.9g
23 金			米 麦 油 砂糖 里芋 砂糖 油 片栗粉	めひかり 鰹節 鶏肉 大豆	<div>  </div>	醤油 酢 一味唐辛子 醤油 塩 醤油 みりん 塩	529kcal 21.9g

今年(とし)はうま(うまい)年(ね)!



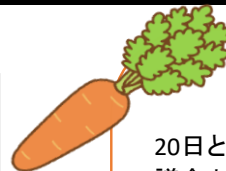
うま(うまい)のように野菜(やさい)を  
たっぷり食べよう!



箸(はし)をうま(うまい)く使い(つか)こなして  
きれいに食べよう!



よく味わ(あじ)ってうま(うまい)味(あじ)を  
感じよう!



20日と22日は、函南町有機農業推進協議会より、有機栽培されたニンジン(人参)を頂きます。有機栽培はいろいろな生き物が生きていける自然環境を守り、地球温暖化の防止にも役立つ農業です。土の中に含まれる有機物やそれを分解する微生物の働きによって生産された養分を吸収して育ったニンジン(人参)です。町内では、トマト、トウモロコシ、里芋(里芋)など様々な野菜を栽培しています。

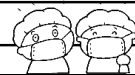


1月11日は鏡開き

鏡(かがみ)もちを小さく割(わ)ってお汁粉(おじこう)などに入れ、無病息災(むびょうそくさい)を願(ねが)って食べる行事(ぎぎ)です。もちを小さくするのに、包丁(はちょう)など刃物(やいば)を使うのは武士(ぶし)の「切腹(せっぽく)」を連想(れんそう)させるため縁起(えんぎ)が悪いとされ、木づち(きづち)や手で割(わ)ります。また、「割(わ)る」ではなく「開(ひら)く」という縁起(えんぎ)の良い言葉(ことば)が使(つか)われます。

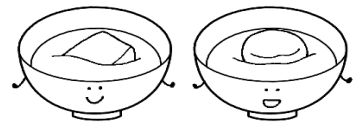
日付	牛乳	献立	黄色の食品 ～おもにエネルギーになる食品～	赤色の食品 ～おもに体を作る食品～	緑色の食品 ～おもに体の調子を整える食品～	その他の調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
----	----	----	--------------------------	----------------------	--------------------------	---------	-------------------------

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん



26月	○	おちゃごはん かつおフライ ちぐさあえ こんにゃくみそしる	米 麦 油 パン粉 小麦粉 白滝 砂糖 ごま油 こんにゃく 里芋	かつお 油揚げ 油揚げ みそ	お茶 小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ ごぼう 大根 人参 ねぎ	塩 酒 ソース 醤油 塩 酢	521kcal 15.8g
27火	○	ソフトめん 函南トマトのミートソース 丹那で育ったブロッコリーのサラダ 丹那で育ったさつまいものスイートポテト	小麦粉 砂糖 小麦粉 パター 油 砂糖 さつまいも パター 牛乳 砂糖 ごま	鶏肉 豚肉 大豆 チーズ ハム 生クリーム 卵	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 トマト しめじ ブロッコリー キャベツ しめじ いんげん豆	ワイン 塩 こしょう ワイン 塩 こしょう 塩	672kcal 30.0g
28水	○	むぎごはん あじのパリパリあげ はくさいのからしあえ とんじる	米 麦 油 こんにゃく 里芋 ごま油	あじ 豚肉 豆腐 みそ	小松菜 もやし 人参 白菜 玉ねぎ ごぼう 大根 人参 ねぎ	醤油 酒 塩 辛子 酒	528kcal 23.4g
29木	○	おちゃあげパン じゃがいものチーズに ミネストローネ	小麦粉 砂糖 ショートニング じゃが芋 油 パター マカロニ	脱脂粉乳 ハム 牛乳 チーズ 鶏肉 ベーコン	お茶 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト しめじ パセリ	塩 塩 こしょう ワイン 塩 こしょう	529kcal 19.3g
30金	○	さくらごはん しずおかおでん ごまあえ 丹那のぎゅうにゅうかんてん	米 麦 こんにゃく じゃが芋 ごま 砂糖 砂糖	豚肉 ちくわ 厚揚げ 黒はんぺん 揚げボール うずら卵 昆布 あおのり 牛乳 ゼラチン 生クリーム	大根 小松菜 もやし キャベツ 人参 みかん	醤油 塩 みりん 塩 醤油 オイスター 醤油	596kcal 25.9g

# 1月 給食だより



新年明けましておめでとうございます。

本年も、安心安全なおいしい給食を作ってまいりますので、よろしくお願いいたします。

1月は学校給食週間があります。身近な給食の役割や歴史について、考えてみましょう。

## 家族みんなで かぜ予防



かぜはウイルスに感染することでおこります。手洗いやうがい、人混みを避ける、バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠・休養を家族で心がけることが大切です。

## 睡眠不足は不調のもと

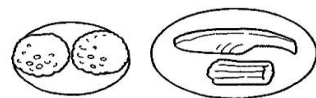
夜ふかしなどによって睡眠が不足すると、午前中の授業に集中できないなど、脳が十分に働かない状態になります。また、それが続くと疲れがたまりやすくなり、やる気が起きない、いらいらするなどの感情をコントロールする力や、人の気持ちを理解する能力の低下などが起こります。ほかに、かぜをひきやすくなったり、食欲が増して肥満になりやすくなったりするともいわれています。



## 今月は全国学校給食週間があります

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、  
菜の漬物