



# 1月の献立表



2026年 甲斐市立竜王北中学校

日	献立名	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		備考
曜日		血・肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱・力になるもの		
		1群 (魚・肉・卵・大豆・大豆製品)	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・麺・芋・砂糖)	6群 (油)	
1／24～1／30は全国学校給食週間です。週間中だけではなく、1月は地産地消や郷土食、全国の味を紹介していきます。								
1/13 (火)	豚丼	豚肉 みそ			にんにく しょうが 玉ねぎ	米 麦 砂糖	ごま ごま油	北海道
	牛乳		牛乳					
	切り干し大根サラダ	ツナ		ブロッコリー 人参	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	
	道産子汁	みそ ベーコン		人参 小松菜	もやし 玉ねぎ コーン にんにく	おじゃがもちボール	バター	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
14 (水)	麦ご飯					米 麦		青森
	牛乳		牛乳					
	チキンの照り焼き	鶏肉			しょうが	砂糖 はちみつ	ごま	
	みそしょうがおでん	がんもどき ちくわ うずら卵 みそ	こんぶ	人参	こんにゃく 大根 しょうが			
	坦々ケの汁	豚肉 豆腐 みそ かつお		人参 小松菜	ねぎ 筍 蒟蒻 きくらげ にんにく		ごま油	
	りんご				りんご			
15 (木)	じゃじゃ麺	豚肉 大豆 みそ 甜麺醤 豆板醤		人参	にんにく しょうが 玉ねぎ 筍 椎茸 もやし きゅうり	中華麺 砂糖 かたくり粉	油	岩手
	牛乳		牛乳					
	海苔塩ポテト	大豆	あおのり			じゃが芋 かたくり粉	油	
	レタスの中華スープ	卵 ベーコン	わかめ	人参 小松菜	レタス		ごま油	
	りんご				りんご			
16 (金)	おむすび		わかめ			米 麦		1／17 は、おむ すびの日
	牛乳 ミルメークココア		牛乳			ミルメークココア		
	鮭の塩焼き	鮭						
	おすいとん	豚肉 油揚げ みそ		人参 小松菜	蓮根 大根 ねぎ	薄力粉		
	菊花みかん				みかん			
19 (月)	*食育の日献立*	豚肉 油揚げ みそ		人参 小松菜	しめじ 白菜 椎茸 大根	ほうとう		山梨
	かぼちゃほうとう			かぼちゃ	ねぎ			
	牛乳		牛乳					
	唐揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	かたくり粉	油	
	ブロッコリーと卵のサラダ	炒り卵		人参 ブロッコリー	きゅうり キャベツ		マヨネーズ コンドレッシング	
白玉ボンチ				みかん パイン	白玉団子 苺ビリー カルパçジュス			
20 (火)	*二十日正月の日献立*							
	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが	砂糖 かたくりこ		
	薩摩芋サラダ			人参	ごぼう きゅうり コーン	薩摩芋 砂糖	ごま	
	湯葉のすまし汁	ゆば なんと		人参 みすな	えのき茸 椎茸			
信玄もち風団子	きな粉					白玉団子 黒蜜		
21 (水)	バターロール					バターロール		山梨
	牛乳		牛乳					
	富士の介バーグ	富士の介 豚肉 鶏肉 大豆 卵 味噌 鰹節		人参	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ	パン粉 砂糖		
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	バター 油	
	レタスのスープ	豆腐		人参 ブロッコリー	玉ねぎ レタス			
	菊花みかん				みかん			
22 (木)	麦ご飯					米 麦		カレーの 日
	牛乳		牛乳					
	ポークカレー	豚肉	牛乳 スキムミルク	人参 赤坂とまと	林檍 玉ねぎ にんにく しょうが	じゃが芋	油 カレールー	
	花野菜サラダ			パプリカ ブロッコリー	カリフラワー キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ごま ごま油	
	ヨーグルトボンチ		ヨーグルト			カカオビリー サçデçç 砂糖		

23 (金)	牛ごぼう丼	ワインビーフ ちくわ		人参	にんにく 生姜 ごぼう	＊ 麦 砂糖 かたくり粉	ごま ごま油	甲斐市
	牛乳		牛乳					
	ひじきのマリネ	ハム	ひじき	パプリカ	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油	
	豆乳汁	鶏肉 豆腐 みそ 豆乳		人参 小松菜	えのき茸 ねぎ	薩摩芋		
	桑の葉スコーン		牛乳	桑の葉パウダー		グラニュー糖 ホットケーキミックス粉	バター	
26 (月)	麦ご飯					＊ 麦		山口
	牛乳		牛乳					
	鯨のケチャップ和え	くじら			にんにく 生姜	じゃが芋 かたくり粉 砂糖	油	
	大根のさっぱりサラダ	鶏肉		人参	大根 胡瓜 もやし レモン果汁	砂糖	ごま油	
	団子汁			人参 小松菜	蒟蒻 ごぼう 大根 ねぎ	白玉団子	ごま油	
27 (火)	みかんゼリー				みかんゼリー			広島
	ひろしご飯				ひろしまな	＊ 麦		
	牛乳		牛乳					
	美酒鍋	豚肉 とりにく		人参	白菜 玉ねぎ しめじ しらたき ねぎ			
	切り干し大根炒め	さつま揚げ		人参 いんげん	切り干し大根 椎茸	砂糖	油	
28 (水)	なめこの味噌汁	豆腐 みそ			ねぎ なめこ			佐賀
	レモンケーキ	卵	牛乳		レモン果汁	砂糖 蜂蜜 ホットケーキミックス粉	バター 油	
	＊昔の給食献立＊							
	揚げパン					コッペパン グラニュー糖	油	
	牛乳		牛乳					
29 (木)	グリーンサラダ		チーズ	いんげん ブロッコリー	キャベツ きゅうり 玉ねぎ		イタリアンドレッシング	長野
	トマトシチュー	鶏肉 あさり		人参 赤坂とまと ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ	じゃが芋 かたくり粉	オリーブオイル バター	
	菊花みかん				みかん			
	シシリアンライス	ワインビーフ		パプリカ	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン	＊ 麦 蜂蜜	油 マヨネーズ	
	牛乳		牛乳					
30 (金)	野菜のごま酢和え	油揚げ 卵		人参	きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油	長野
	さつま汁	豆腐 みそ		人参	大根 白菜 ねぎ	薩摩芋		
	カップdeヤクルト		カップdeヤクルト					
	五平餅	みそ				五平餅 砂糖	ごま	
	牛乳		牛乳					
30 (金)	山賊焼き	鶏肉			にんにく 生姜	かたくり粉	ごま油	長野
	もやしのピリ辛和え			人参	もやし きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	
	きのこうどん	油揚げ 豚肉		人参 小松菜	えのき茸 しめじ 椎茸 玉ねぎ	うどん		
	りんご				りんご			

※献立は都合により変更する場合があります。

## あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



## 今年はうま年!



## お年玉はもちだった!?



お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないのでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。

