




# 1がつ よていこんだてひょう



2026年1月 甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくちメモ
				あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとになる)	
13	火	ミルクパン	○			パン	 今日から、3学期の給食が始まります。今年の干支は、うま年です。馬のように野菜をたっぷり食べて、箸をうまく使いこなして、よく味わってうま味を感じながら食べましょう！
		マーマレードチキン		とりにく	なつみかん いよかん オレンジ にんにく	さとう	
		だいこんとみずなのサラダ		ツナ	だいこん きゅうり にんじん みずな		
		ミネストローネ		ウインナー こなチーズ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト キャベツ	オリーブオイル じゃがいも	
14	水	むぎごはん	○			こめ むぎ	今日の副菜は、筑前煮です。筑前煮には、ごぼうやにんじん、れんこんなどたくさんの野菜が入っています。福岡県の筑前地方で生まれたため、筑前煮と呼ばれています。
		のりかつおぶりかけ		かつおぶし あおのり		さとう	
		あかうおのしろしょうゆやき		あかうお			
		ちくぜんに		とりにく	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん たけのこ しいたけ さやいんげん	あぶら さとう	
		こまつなのみそしる		にぼし あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな		
15	木	シーフードドリア	○	とりにく いか あさり えび きゅうにゅう チーズ	にんじん トマト にんにく たまねぎ マッシュルーム	こめ あぶら さとう ホワイトルウ	今日の主菜は、シーフードドリアです。ドリアは日本で生まれた料理で、横浜のホテルの料理長が、体調の悪いお客さんのために作ったのが始まりと言われています。
		はなやさいサラダ			ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし パプリカ	ドレッシング	
		カレーポトフ		ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも カレールウ	
		クリームワッフル		たまご きゅうにゅう		こむぎこ さとう	
16	金	ビビンバ	○	ぶたにく	しょうが にんにく もやし ほうれんそう きゅうり にんじん	こめ むぎ あぶら さとう こま ごまあぶら	今日の主食はビビンバです。ごはんの上に、甘辛く味付けをした肉そぼろと、ナムルを乗せ、混ぜながら味わってください。
		ばいたんスープ		とりにく とうふ	にんじん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ		
		バナナ			バナナ		
19	4年生リクエスト給食	カレーライス	○	ぶたにく とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ	今日は、4年生のリクエスト給食です。低学年はポテトサラダなど濃厚な味付けのサラダが人気ののに対して、高学年になると、チョレギサラダや海藻サラダなどのさっぱりとしたサラダが人気になる傾向があります。成長とともに味覚も変わるのかもしれないね。
		とりにくのからあげ		とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら	
		チョレギサラダ		わかめ のり	サニーレタス レタス きゅうり パプリカ	ドレッシング	
		フルーツポンチ			パインアップル みかん おうとう ナタデココ	さとう	
20	火	ごもくやきそば	○	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	あぶら ちゅうかめん	今日は、初登場のみかん蒸しパンです。蒸しパンは、ベーコンやチーズなど塩気のあるものを入れても、チョコや黒糖など甘味のあるものを合わせても美味しく食べられます。今日は、冬のビタミン補給に最適のみかん入りの蒸しパンです。
		はくさいちゅうかサラダ		ツナ	はくさい もやし きゅうり にんじん		
		たまごスープ		かにかまぼこ たまご	たまねぎ たけのこ しいたけ	かたくりこ	
		みかん蒸しパン			オレンジ みかん	むしパンこ	
21	水	のりしらすトースト	○	しらすぼし のり チーズ	ねぎ	パン ノンエッグマヨネーズ	今日の主食は、のりしらすトーストです。トーストに使う、しらすぼし、のり、チーズはどれもカルシウムが多く含まれている食材です。小学生の今のうちからカルシウム貯金をしておくことで、将来の病気にそなえることができます。
		ミートボールのトマトに		とりにく ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト ブロッコリー	オリーブオイル さとう かたくりこ	
		ジュリアンヌスープ		いとかまぼこ	たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ こまつな		
		りんご			りんご		

※行事や食材の都合などにより、献立内容が変更になることがあります。



# 1がつ よていこんだてひょう



2026年1月 甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくちメモ	
				あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのしょうしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとなる)		
22木		いろどりごはん	○		のざわな しそ かぶ だいこん	こめ むぎ		今日の主菜は、「いかのオイマヨ焼き」です。「オイ」は、オイスターソースのことで、英語で「かき」を意味します。オイスターソースは、かきのうま味がたっぷり詰まった中国発祥の調味料です。
		いかのオイマヨやき		いか	たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ		
		だいこんのそぼろに		とりにく	しょうが だいこん にんじん えだまめ	さとう かたくりこ		
		はくさいのみそしる		にぼし あぶらあげ みそ	えのきたけ にんじん はくさい ねぎ			
23金		むぎごはん	○			こめ むぎ		チキン南蛮は、宮崎県発祥の料理です。揚げた鶏肉に甘酢をからめ、タルタルソースをかけて食べます。宮崎県は鶏肉の生産量が日本一の都道府県です。
		チキンなんばん		とりにく たまご	たまねぎ パセリ	こむぎこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ		
		しおこんぶあえ		いとかまぼこ こんぶ	はくさい もやし きゅうり にんじん			
		だいこんのみそしる		にぼし あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ こまつな			
26月	給食週間	昔の給食 ～明治時代～ 						今週は、全国学校給食週間です。毎日様々なテーマの給食が登場するので、楽しみにしていってください。今日は、昔の給食です。給食が始まった明治時代には、おにぎりや鮭と漬物といったシンプルなものでした。今日は、現代のみなさんに必要な栄養素が取れるようにアレンジしました。
			むぎごはん	○			こめ むぎ	
			さけのしおやき		さけ			
			こまつなのあえもの		いとかまぼこ	はくさい もやし こまつな にんじん		
			とんじる		ぶたにく にぼし とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	あぶら さといも	
			ぼんかん			ぼんかん		
27火	給食週間	世界の給食 ～イタリア～ 						今日は、世界の給食をテーマにしました。来週から始まるオリンピックの開催地であるイタリアの料理をアレンジしました。「スープ」とは、イタリア語でスープのことを意味します。
			ナンピザ	○	ぶたにく チーズ	たまねぎ とうもろこし ピーマン トマト	ナン オリーブオイル	
			バジルパンネ		ベーコン	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ バジル	オリーブオイル あぶら ペンネ	
			ズッパ		しろいんげんまめ	セロリ にんじん たまねぎ だいこん エリンギ はくさい トマト	オリーブオイル じゃがいも	
28水	毎日テーマに応じた特別な給食が出るよ！	山梨県給食						今日は、山梨県給食です。「やこめ」は、山梨県の郷土料理の1つで、米と炒った大豆を入れて炊いたものです。また、みそ汁には甲州味噌を使っています。甲州味噌は、米こうじと麦こうじを半量ずつ使うのが特徴です。
			やこめ	○	あぶらあげ だいす	しいたけ にんじん	こめ もちこめ あぶら さとう	
			ぎゅうにくのしぐれに		こうしゅうワインビーフ	しょうが たまねぎ ごぼう しらたき	あぶら さとう	
			いそかあえ		のり	もやし はくさい ほうれんそう にんじん	ノンエッグマヨネーズ さとう	
			こうしゅうみそのみそしる		にぼし とうふ こうしゅうみそわかめ	たまねぎ ねぎ		
29木		日本全国味めぐり給食 ～栃木県～						今日は、日本味めぐり給食の栃木県です。「かんぴょう」は、夕顔の実を乾燥させた食材です。日本で生産されるかんぴょうのほとんどは栃木県で作られています。また、栃木県は宇都宮餃子や、「とちおとめ」という品種で知られる、いちこの産地としても有名です。
			むぎごはん	○			こめ むぎ	
			やきぎょうざ		とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら	こむぎこ あぶら ごまあぶら	
			かんぴょうのごまあえ		いとかまぼこ	かんぴょう キャベツ もやし こまつな にんじん	ごま	
			ゆばのみそしる		にぼし ゆば みそ	だいこん えのきたけ ねぎ ほうれんそう		
			いちごゼリー			いちご クランベリー	さとう	
30金		お隣の県給食 ～東京都・長野県～						今日は、隣県給食と題して、山梨県の近くの都道府県の給食です。「武蔵野うどん」は、東京都多摩地区のご当地うどんて、コシの強い手打ち麺を、肉汁につけて食べるものです。また、五平餅は、長野県の郷土料理です。
			むさしのうどん	○	かつおぶし ぶたにく なんとあぶらあげ	たまねぎ ねぎ	うどん	
			ゆかりあえ		いとかまぼこ	もやし キャベツ きゅうり にんじん あかしそ		
			ごへいもち		みそ		こめ さとう	