

















1月 こんだてよていひょう













* 今月の食材 甲斐市産（米、牛肉、きくらげ、あかさかとまと・梅ジャム・小梅ワイン）

山梨県産（牛乳・にじます・豚肉・卵・さつまいも・大根・はくさい・ごぼう・ねぎ・なめこ・しいたけ・ほししいたけ）

2026 敷島学校給食センター

| 日 | 曜日 | こんだてのなまえ | | | しょくひんのしゅるいはたらき | | | でんごんばん |
|----|----|---|---|---|--|--|---|---|
| | | 主食 <small>しゅしよく</small> | 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> | 副食 <small>ふくしょく</small> | あか <small>ち・にく・ほねになるもの</small> | みどり <small>からだのちようしをととのえるもの</small> | きいろ <small>ねつやちからのものになるもの</small> | |
| 13 | 火 | セルフ とりにくのみ みそがらめ バーガー  |  | コーンクリームスープ ドレッシングサラダ ミニすりおろしりんごゼリー | とりにく みそ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク | しょうが  たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ きゅうり キャベツ にんじん ブロッコリー | パン かたくりこ こむぎこ さとう こま バター こめあぶら ホワイトルウ イタリアンドレッシング ゼリー | 新年、あけましておめで とございます。 1月11日は機開きで す。お正月の間に年神様 の代わりとして飾っておい た鏡もちをさげている に似ています。無病息災 を願いながら、お雑煮や おしるこにして食べま す。鏡もちは、切らずに 割って、小さくします。 今年1年、みなさんが元 気に過ごせるように願 いましょう。 ・小学校3校・中学校 給食開始 ・敷小5、6年 スキー教室 |
| 14 | 水 | むぎごはん |  | めばるのしょうゆこうじやき くきわかめのきんぴら だんごじる オレンジ  | めばる ぶたにく くきわかめ とりにく あぶらあげ みそ にほし (だし) | ぎゅうにゅう ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく だいこん にんじん えのきたけ はくさい ねぎ オレンジ | こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう こめあぶら しらたまだんご さといも | 茎わかめは、わかめの 中央や根もとの部分で、 シャキシャキとした食感 が特徴です。普段食べて いるわかめの葉の部分より もしっかりとした歯ごた えがあります。おなか のおそうじをする食物纖 維やカルシウムなどのミ ネラルが豊富です。 |
| 15 | 木 | にこみうどん |  | とりてん ごまドレッシングあえ はらじゅくドック  | ぶたにく なんと あぶらあげ かつおぶし (だ し) ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム | にんじん たまねぎ ねぎ こまつな ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん しもんかじゅう | うどん こむぎこ こめあぶら さとう こめあぶら ごま はらじゅくドック | とり天は大分県の郷土食 です。大分県では鶏肉を 使った煮付けごはん「鶏め し」や鶏だし汁の「鶏汁」 などさまざまな鶏肉料理 が食べられてきました。 とり天は別府市内にあるし ストランドでもとあっては 食べから揚げが、女性に は食べやすいという 気遣いから骨のない肉を食 べやすい大きさに切り、 天ぷら風にアレンジした のがはじまりだそうです。 ・敷南小5、6年 スキー教室 |
| 16 | 金 | むぎごはん (ふりかけ) |  | かぼちゃとひきにくの サンドフライ こやどうふといんげんの にもの とんじる | ぶたにく こやどうふ ぶたにく とうふ みそ | かぼちゃ たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう にんじん だいこん | こめ むぎ きょうかまい こむぎこ パンこ さとう こめあぶら さとう さといも こめあぶら | 寒くなってくると牛乳 の残りが増えてきます。 牛乳には、成長するため に必要な骨のもとカルシ ウムがたっぷり含まれて いて、その吸収もよいで す。牛乳を飲むことで、 1回の食事が必要なカル シウムの半分以上をとる ことができます。そうい う、アレルギーなどで牛乳 が飲めない人は、小魚や小 松菜などでカルシウムを とるようにしましょう。 ・敷北小5、6年 スキー教室 |
| 19 | 月 | むぎごはん  |  | あじのみそやき ほうれんそうのごまあえ よせなべふうスープ | あじ みそ とりにく とうふ かまぼこ うすらのたまご かつおぶし (だし) | しょうが  もやし ほうれんそう にんじん キャベツ にんじん はくさい ねぎ ほししいたけ | こめ むぎ きょうかまい さとう さとう こま はるさめ | 給食では料理に合わせ て、みそ汁には煮干し を、すまし汁にはかつお 節や昆布を使って、だし を取っています。だしを おいしく取るコツがよく なり、だしのうま味が生 かされるので、みそや しょうゆなどの調味料を 控えることができて減塩 に繋がります。献立表に はその日に使っているだ しも書かれています。 |
| 20 | 火 | こどもパン |  | とりにくのレモンソースがけ コールスローサラダ  ミネストローネスープ | とりにく ハム ベーコン あかいんげんまめ | レモンかじゅう キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ほしぶどう にんにく たまねぎ にんじん トマト (あかさかとまと) マッシュルーム キャベツ | パン こむぎこ かたくりこ さとう こめあぶら コールスロートレッシング じゃがいも マカロニ オリーブオイル | コールスローサラダ は、細切りや千切りにし た生のキャベツを主材料 とし、ドレッシングであ えたサラダの一種です。 名前の由来は、オランダ 語でキャベツを意味する 「コール」とサラダを意 味する「スラ」を組み合 わせた「コールスラ」か らきているそうです。 ・敷小4年校外学習 |
| 21 | 水 | むぎごはん |  | スケソウダラのサラサやき きりざい スキーじる | スケソウダラ なとっとう しおこんぶ ぶたにく みそ にほし (だし) | しょうが トマト  だいこん にんじん のざわなづけ ごぼう だいこん にんじん しいたけ ねぎ こんにゃく | こめ むぎ きょうかまい さとう みずあめ ごま さつまいも | きりざいは、昔から新潟県 魚沼地方で食べられている郷 土料理です。「きり」は切る こと、「ざい」は野菜のことを 表し、野菜を細かく切つて 煮ぜりふにするという意味で す。たんぱく質の豊富な納豆 をできるだけ大事に食べるた めに、野菜で量を増やして食 べられていました。 また、スキー汁は、明治時 代に日本で初めてスキーを伝 えた新潟県上越市の巻山で 行われたスキー訓練の際に、 兵士が出した味噌汁が原型と なっています。 |

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---------------------------------|--|--|--|
| 22 | 木 | みそラーメン |  |  | ぶたにく みそ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし とうもろこし にら ねぎ きくらげ | ちゅうかめん | みなさんは、食事の前 やトイレの後、外から 帰った時など、きちんと 石けんで手を洗っていま すか？今の時期は、ノロ ウイルス、インフルエン ザ、かぜなどの感染症に かかりやすくなります。 これらの予防には、手洗 い・うがい効果的だ です。寒いからといって、 面倒からずせっけんで しっかり手を洗いしまし ょう！ |
| | | | | | にくシュウマイ | ぶたにく | しょうが たまねぎ | シュウマイのかわ さとう |
| | | | | | ひじきのドレッシング サラダ | ひじき とりにく | にんじん きゅうり キャベツ | さとう こめあぶら |
| | | | | | パンケーキ | | | パンケーキ |
| 23 | 金 | ハッシュドポーク |  | | ぶたにく なまクリーム | にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん しめじ マッシュルーム とまと (あかさかとまと) | こめ むぎ きょうかまい こめあぶら ルウ | 寒くなると残量が溜め る牛乳ですが、骨や歯の 材料である大切なカルシ ウム源であることはみな さんも知っていますね。 それだけではなく、神経 伝達の調整の役目もあり、 脳からの指令もステロ イドホルモンの分泌にも 関わっています。 |
| | | | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | | | | | だいこんサラダ | ツナ わかめ | だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし | あおじそドレッシング |
| | | | | | ヨーグルト | ヨーグルト | | |
| 26 | 月 | ＜学校給食週間＞ げんまいごはん |  | | | ぎゅうにゅう | こめ げんまい きょうかまい | 玄米は、ふだん給食に 出している白米よりもビ タミン、ミネラル、食物 繊維を豊富に含んでいま す。また、消化に時間が かかるので、腸機能がよ く、食べすぎを防いでく れます。今日も玄米が 入っています、よくかん で味わってみてくださ い。 |
| | | | | | さわらのスタミナやき | さわら | にんにく りんご | さとう ごまあぶら |
| | | | | | みそドレわかめサラダ | ハム わかめ みそ | きゅうり にんじん キャベツ | さとう こめあぶら こま |
| | | | | | とうふとなめこのみそしる | とうふ みそ にぼし (だし) |  だいこん なめこ ねぎ | |
| 27 | 火 | ＜学校給食週間＞ ごへいもち (ごまみそだれ) |  | | みそ | | ごへいもち さとう ごま | 「五平もち」は、岐阜 県・愛知県・静岡県・長 野県・富山県などで多く から伝わる郷土食です。 また、梅ジャムは旧敷 島梅の里で作られていま す。木で熟した小梅を無 添加で仕上げたあり自然 の風味豊かなおいしいジャ ムです。今日は梅ジャム を使って手作りのソース を作り焼いた鶏肉にかけ ました。 |
| | | | | | おすいとん | ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし (だし) | ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ しめじ ねぎ はくさい かぼちゃ | おすいとん |
| | | | | | とりにくの うめジャムソースがけ | とりにく | しょうが | うめジャム さとう かたくりこ |
| | | | | | ほうれんそうともやし のりあえ | ツナ のり | ほうれんそう にんじん もやし | ごま |
| 28 | 水 | ＜学校給食週間＞ むぎごはん |  | | | ぎゅうにゅう | こめ むぎ きょうかまい | みなさんは、ついでニ ジマスやマメなどを 釣ったことがあります か？今日のニジマスは山 梨市牧丘町のきれいな水 で育てられたものです。 ほんどのりかー味の粉を つけて揚げました。 頭も骨も食べるかんがで きるので、よくかんで丸 ごと食べてみてくださ い。 |
| | | | | | にじますのからあげ | にじます | しょうが にんにく | かたくりこ こむぎこ こめあぶら |
| | | | | | だいこんのそぼろに | とりにく ちくわ | にんじん だいこん さいやいんげん しょうが | こめあぶら さとう かたくりこ |
| | | | | | いものこじる | とりにく とうふ みそにぼし (だし) | だいこん にんじん しめじ ねぎ | さといも |
| 29 | 木 | ＜学校給食週間＞ ソフトめんの ミートソース |  | | ぶたにく だいず とりレバー | にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん トマト マッシュルーム | ソフトめん さとう | 今日の給食に出ている 「ソフトめん」は、19 60年代に学校給食向け に開発された麺です。パ ンしか給食に出なかった この頃、主食の種類を増 やすために考えられまし た。スパゲティに比べる と見た目も食感もうどん のようですが、普通のス パゲティと原料も作り方 も違うそうです。 |
| | | | | | チキンナゲット | とりにく おから | | こむぎこ さとう パンこ こめあぶら |
| | | | | | こんさいサラダ | | キャベツ にんじん しめじ ごぼう れんこん とうもろこし | わふうドレッシング かんこくナムルドレッシング |
| | | | | | ミニようなしゼリー | | ようなしかじゅう | ゼリー |
| 30 | 金 | ＜学校給食週間＞ こうしゅう ワインビーフの カレーライス |  |  | ぎゅうにく (ワインビーフ) スキムミルク | にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご | こめ むぎ きょうかまい じゃがいも こめあぶら カレー | ワインビーフは、果樹 王国・ワイン王国山梨が 生み出した牛肉です。ぶ どうをしほる態に残った ぶとろすを飼料として 育てることによって肉のうま みが引き出されていま す。甲斐市の小林牧場 の方が心を込めて育てた大 切な牛です。命をいただ いていることに感謝をし ながら食べましょう。 |
| | | | | | カミカミサラダ | ちりめんじゃこ ハム だいず チーズ | キャベツ きゅうり とうもろこし | ごまドレッシング |
| | | | | | みかん | | みかん | |

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。

1月24日～30日は、
全国学校給食週間です。学校給食の歴史を知ること、その意義や役割について考えてみませんか？



明治22年・日本の給食