



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 | しゃくひんのしゅるいとはたらき | | | | | | でんこんばん |
|---------|-------------------|-----------------|----|-------------------|---------------------------------|---|-------------------|----------------------|
| | | 主食 | 牛乳 | 副食 | あかち・にく・ほねになるもの | みどりからだのちょうしをととのえるもの | きいろねつやちからのもとになるもの | |
| 13 火 | セルフとりにくのみそがらめバーガー | | | | とりにくみそ | しょうが | | パン |
| | | | | ぎゅうにゅう | | | | かたくりこ こむぎこ さとう こま |
| | | | | コーンクリームスープ | ぎゅうにゅう なまクリームスキムミルク | たまねぎ にんじん とうもろこし バセリ | | バター こめあぶら ホワイトルウ |
| | | | | ドレッシングサラダ | | きゅうり キャベツ にんじん プロッコリー | | イタリアンドレッシング |
| | ミニすりおろしりんごゼリー | | | | りんご | | | ゼリー |
| 14 水 | むぎごはん | | | | ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ きょうかまい |
| | | | | めばるのしょうゆこうじやき | めばる | | | |
| | | | | くきわかめのきんぴら | ふたにく くきわかめ | ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく | | こめあぶら さとう こまあぶら |
| | | | | だんごじる | とりにく あぶらあげ みそ ほし(だし) | だいこん にんじん えのきだけ はくさい ねぎ | | しらたまだんご さといも |
| | オレンジ | | | | | オレンジ | | |
| 15 木 | にこみうどん | | | | ぶたにく なると あぶらあげ かつおぶし(だし) | にんじん たまねぎ ねぎ こまつな ほししいたけ | | うどん |
| | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | | | とりてん | とりにく たまご | しょうが | | こむぎこ こめあぶら |
| | | | | ごまドレッシングあえ | ハム | キャベツ きゅうり にんじん だいこん レモンかじゅう | | さとう ごまあぶら ごま |
| | はらじゅくドック | | | | | | | はらじゅくドック |
| 16 金 | むぎごはん(ふりかけ) | | | | ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ きょうかまい |
| | | | | かぼちゃとひきにくの サンドフライ | ぶたにく | かぼちゃ たまねぎ | | こむぎこ パンこ さとう こめあぶら |
| | | | | こうやどうふといんげんの にもの | こうやどうふ | にんじん さやいんげん | | さとう |
| | | | | とんじる | ぶたにく とうふ みそ | ごぼう にんじん だいこん | | さといも こめあぶら |
| 19 月 | むぎごはん | | | | ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ きょうかまい |
| | | | | あじのみそやき | あじ みそ | しょうが | | さとう |
| | | | | ほうれんそうのごまあえ | | もやし ほうれんそう にんじん キャベツ | | さとう ごま |
| | | | | よせなべふうスープ | とりにく とうふ かまぼこ うずらのたまご かつおぶし(だし) | にんじん はくさい ねぎ ほししいたけ | | はるさめ |
| 20 火 | こどもパン | | | | ぎゅうにゅう | | | パン |
| | | | | とりにくのレモンソースかけ | とりにく | レモンかじゅう | | こむぎこ かたくりこ さとう こめあぶら |
| | | | | コールスローサラダ | ハム | キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ほしはどう | | コールスロードレッシング |
| | | | | ミネストローネスープ | ベーコン あかいんげんまめ | 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 | | じゃがいも マカロニ オリーブオイル |
| 21 水 | むぎごはん | | | | ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ きょうかまい |
| | | | | スケソウダラのサラサやき | スケソウダラ | しょうが トマト | | さとう みすあめ |
| | | | | きりざい | なっとう しおこんぶ | だいこん にんじん のざわなづけ | | ごま |
| | | | | スキーじる | ぶたにく みそ にぼし(だし) | ごぼう だいこん にんじん ししいたけ ねぎ こんにゃく | | さつまいも |

* 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。

きりざいは、昔から新潟県魚沼地方で食べられてきた郷土料理です。「きり」とは野菜のこと。野菜を細かく切って混ぜ合わせるという意味です。たんぱく質の豊富な納豆をのせるだけ大事に食べるため、野菜量を増して食べています。

また、スキー教室は、明治時代に日本で初めてスキーを伝えた新潟市上の越谷山で行われたスキートレーニングの際に、兵士が出した味噌汁が原形とされています。

| | | | | | | | | | |
|----|---|--|---|---|--------------------------|--|--------------------------------------|--|---|
| 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 | <p>みなさんは、食事の前にトイレの後、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・うがいが効果的です。寒いからといって、面倒ががらずにつっこんでしづかり手を洗いましょう！</p> | |
| | | | |  | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | | | にくシウマイ | ぶたにく | しょうが たまねぎ | シ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 | | |
| 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 | <p>寒くなると残量が増えます。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、神経伝導の調整の役目もあり、脳からの指令をスムーズに伝え、神経の興奮を鎮める作用があります。ほかにも筋肉の収縮、血液を回る働き、ホルモンの分泌などにも関わっています。</p> | |
| | | | | | 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 | | |
| 26 | 月 | <学校給食週間> げんまいごはん |  | | | | こめ げんまい きょうかまい | <p>玄米は、心地よい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、腹持ちがよく、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。</p> <p>24日～30日は「学校給食週間」です。学校給食開始を記念し、食について考えるための期間です。今回も皆の給食や地元産物を使った料理などを取り入れました。</p> | |
| | | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | | | さわらのスタミナやき | さわら | にんにく りんご | さとう こまあぶら | | |
| | | | | 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 | | |
| 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 こま | <p>「五平もち」は、岐阜県・愛知県・静岡県・長野県・富山県などで古くから伝わる郷土食です。また、梅ジャムは旧数島梅の里で作られています。木で熟した小梅を保存料などを使わずに無添加で仕上げて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。</p> | |
| | | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | | | 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 ほししいだけ しめじ ねぎ はくさい かぼちゃ | おすいとん | | |
| | | | | とりにくの うめジャムソースかけ | とりにく | しょうが | うめジャム さとう かたくりこ | | |
| 28 | 水 | <学校給食週間> むぎごはん |  | | ほうれんそうともやしの のりあえ | ツナ のり | ほうれんそう にんじん もやし | こま | <p>みなさんは、つりでニジマスやヤ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。ほんのりカレー味の粉をつけて油で揚げました。頭も骨も食べることができます、よくかんで丸ごと食べてみてください。</p> |
| | | | | | ぎゅうにゅう | | こめ むぎ きょうかまい | | |
| | | | | 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 さやいんげん しょうが | こめあぶら さとう かたくりこ | | |
| 29 | 木 | <学校給食週間> ソフトめんの ミートソース |  | | 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 | <p>今日の給食に出ている「ソフトめん」は、1960年代に学校給食向けに開発された麺です。パンシーカが給食に出なかったこの頃、主食の種類を増やすために考案されました。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。</p> |
| | | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | | | ぶたにく たいす 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 | | |
| | | | | 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 | | |
| 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 |  | | 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 | <p>ワインビーフは、黒毛和牛・イギリス牛丼が生まれた牛肉です。ぶどうをしぼる際に残った果汁をさかねて煮て、牛骨を溶いてお湯をこして牛肉のうまみが引き出されています。甲府市の中林牧場の牛骨をひいて煮て大切に牛骨です。命をいたでいることに感謝をしながら食べましょう。</p> |
| | | | | ミニようなしぜりー | | ようなしかじゅう | ゼリー | | |
| | | | |  | 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 カレールウ | | |
| | | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | | | カミカミサラダ | ちりめんじやこ ハム たいす チーズ | キャベツ きゅうり とうもろこし | こまドレッシング | <p>ワインビーフは、黒毛和牛・イギリス牛丼が生まれた牛肉です。ぶどうをしぼる際に残った果汁をさかねて煮て、牛骨を溶いてお湯をこして牛肉のうまみが引き出されています。甲府市の中林牧場の牛骨をひいて煮て大切に牛骨です。命をいたでいることに感謝をしながら食べましょう。</p> | |
| | | | | 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、
1月24日～30日は、全国学校給食週間です。
全国学校給食の歴史を知ることで、その意義や役割について考えてみませんか？



明治22年・日本初の給食