



1がつのかんだてひょう



令和8年1月 上西郷小学校

| に よ う び ち | かんだてめい | | | しょくひん | | | ねつ りょう | たんぱく しつ |
|-----------------------|--------------------------|---|--|---|--|-------------------------------------|-----------|------------|
| | しゅ しょく | おかず | あかのなかま | みどりのなかま | きいろのなかま | | | |
| | | | からだをつくる(ちやにくになる) | からだのちょうしをととのえる | ねつやちからになる | | | |
| 9 金 | むぎ ごはん | ふゆやさいのカレー フルーツあえ いりこ | ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ いりこ | にんじん たまねぎ ★かぶ ブロッコリー にんにく りんご もも パイナップル みかん | こめ むぎ あぶら ★じゃがいも ナタデココ | 640 | 20.2 | |
| 13 火 | むぎ ごはん | えびカツ さつまじる こんさいのきんぴら | ぎゅうにゅう えびカツ とりにく とうふ あぶらあげ ★みそ ぶたにく | にんじん ★だいこん えのきだけ ★ねぎ ★ごぼう れんこん いとこんにやく えだまめ | こめ むぎ あぶら ★さつまいも ごま | 650 | 21.9 | |
| 14 水 | むぎ ごはん | キムチなべ きりぼしとささみのあえもの フルーツあんにんふうプリン | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ とりにく | にんじん はくさい ねぶかねぎ にら しめじ にんにく キムチ きりぼししたいこん きゅうり | こめ むぎ あぶら ごま フルーツあんにんふうプリン | 633 | 22.1 | |
| 15 木 | ぶどう コッペパン | スパゲティーミートソース ブロッコリーとアーモンドのサラダ おしゃぶりこんぶ | ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ こんぶ | にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト にんにく ブロッコリー コーン | パン あぶら スパゲティー アーモンド ゼラチン | 642 | 25.6 | |
| 16 金 | セルフ おにぎり (のり、ふりかけ) | さけのしおやき ひじきのいために けんちんじる | ぎゅうにゅう のり さけ あぶらあげ だいす とりにく とうふ | にんじん いとこんにやく えだまめ ★だいこん しいたけ ★ねぎ | こめ むぎ あぶら さといも ふりかけ でんぶん | 608 | 29.6 | |
| 19 月 | むぎ ごはん | みそおでん ツナとわかめのすのもの みかん | ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご まるでん あつあげ ツナ わかめ みそ | ★だいこん こんにやく ★きゅうり ★やし ★みかん | こめ むぎ あぶら ★さといも | 585 | 22.0 | |
| 20 火 | むぎ ごはん | さばのバターじょうゆやき じゃがじゃこ ふゆやさいのみそしる | ぎゅうにゅう さば しらすぼし あつあげ ★みそ | ★だいこん ★はくさい ★ねぶかねぎ にんじん ★ごぼう パセリ | こめ むぎ バター じゃがいも あぶら アーモンド | 652 | 22.0 | |
| 21 水 | むぎ ごはん | とりすき(とりのすきやき) れんこんサラダ かなぎのつくだに | ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ツナ かなぎのつくだに | にんじん たまねぎ はくさい ねぶかねぎ いとこんにやく れんこん きゅうり コーン | こめ むぎ あぶら | 612 | 21.2 | |
| 22 木 | ワンロープ パン | はちみつ&マーガリン とりにくとえびのクリームに コーンサラダ おしゃぶりこんぶ | ぎゅうにゅう とりにく えび あさり しろいんげんまめ どうにゅう チーズ こんぶ | にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ | パン はちみつ&マーガリン あぶら バター こむぎこ じゃがいも | 628 | 23.2 | |
| 23 金 | むぎ ごはん | ハッシュドビーフ コンソメチーズポテト ココアワッフル いりこ | ぎゅうにゅう ぎゅうにく しろいんげんまめ いりこ チーズ | にんじん たまねぎ エリンギ マッシュルーム グリンピース パセリ | こめ むぎ あぶら ★じゃがいも こむぎこ | 699 | 22.4 | |
| 26 月 | むぎ ごはん | くじらのケチャップがらめ すいとん(しょうゆあじ) りんご | 1月 24 日 30 日 は が こ う き ゅ し ょ く し ゅ う か ん で す | ぎゅうにゅう くじらのたつあげ こうやどうふ ガルバンゾー | ★ごぼう ★だいこん にんじん ★はくさい こまつな りんご | こめ むぎ あぶら でんぶん こむぎこ じゃがいも だんご | 681 | 23.9 |
| 27 火 | わかめ ごはん | みそにこみうどん かんてんサラダ ミニフィッシュ | ぎゅうにゅう わかめ かんてん とりにく あぶらあげ みそ あかみそ ちくわ ミニフィッシュ | にんじん ほうれんそう ★だいこん ★ねぶかねぎ しいたけ ★きゅうり ★キャベツ | こめ むぎ あぶら うどん ゼラチン | 567 | 21.6 | |
| 28 水 | むぎ ごはん | ぶりのあまからあげに せんべいじる こまつなときゅうりのあえもの | ぎゅうにゅう ぶりのあまからあげに とりにく ツナ | にんじん ★だいこん ★はくさい ★ねぶかねぎ しいたけ こまつな ★きゅうり ★もやし きくらげ | こめ むぎ あぶら なんぶせんべい ごま | 608 | 22.9 | |
| 29 木 | コッペパン | あまとういちごジャム ボルシチ ヨーグルト(コア) ブロッコリーとツナのマヨネーズあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ひよこまめ ツナ ヨーグルト | にんじん たまねぎ キャベツ ぶたにく ブロッコリー ピーツ トマト ブロッコリー コーン | パン ジャム あぶら じゃがいも | 679 | 27.2 | |
| 30 金 | むぎ ごはん | みずたき キムチきんぴら ぽんかん | ぎゅうにゅう とりにく とうふ つくね ぶたにく | ★はくさい にんじん ★ねぶかねぎ えのきだけ ★だいこん ★ごぼう れんこん えだまめ キムチ ぽんかん | こめ むぎ あぶら マロニー ごま | 590 | 21.7 | |

★は「ふれあい広場ふくま」「あんずの里」から納品してもらっています。

※都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です

学校給食の始まり

明治22年山形県の小学校で貧しい子どもたちへ食事を提供したのが
はじまりとされています。この小学校は、大督寺というお寺の中にあり、
お坊さんたちが家々をまわってお経をとなえ、いただいたお金や食べ物を
つかって食事を用意していました。

大正12年(1923年)には、子どもたちの栄養状態を改善するための
方法として学校給食がひろまりましたが、戦争による食料不足で中止に
なりました。その後、昭和22年1月に再開され、1月24日から1週間を
「全国学校給食週間」とすることになりました。



☆今年の給食週間には、むかしの給食でよく出されていた「くじら」をはじめ、
郷土料理のせんべい汁やみずたき、ロシア料理のボルシチ等をだす予定です☆

17日は「おむすびの日」

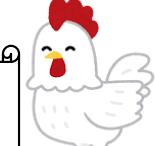


1995年の阪神淡路大震災で、ボランティアのたきだしにより被災地に
多くのおむすびが届けられました。人と人とのこころをむすぶ「おむすびの日」
として、17日が記念日とされています。



きゅうしょくでは、まえのひの16
日にセルフおにぎりをだします。
給食でおにぎりをつくってみよ
う!

21日は、「郷土料理「とりすき」」



「とりすき」は、鶏肉のすきやきのこと、ごぼうや白菜、たまねぎなど季節の
野菜と鶏肉を、さとうやしようゆなどでこんだ料理です。
宗像市や古賀市を中心に、むかしからたべられています。江戸時代から
養鶏がさかんな地域だったため、身近な鶏肉が定着したと考えられて
います。