

令和8年 1月 よていこんだてひょう

日義小中学校

日	献立名	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄の食品 熱や力になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		左数値 小学校 右数値 中学校	
9金	ごはん 七草茶漬 サケの味噌焼 シャキシャキサラダ いちご 牛乳	厚削り(かつお), たいせいようさ け・養殖,生,米み そ(淡色辛みそ)	こんぶ (素干し),牛 乳	法蓮草,小 松菜,青梗 菜,水菜,小 葱,三葉,芹, 野沢菜	しょうが,だいこん,キャ ベツ,きゅうり,いちご	水稲穀粒(精白 米),三温糖	ごま(い り),こ ま油	626 814 kcal 27.7 33.2 g 20.4 24.5 g 2.4 2.9 g			
13火	ごはん 大根の味噌汁 牛乳 鶏唐揚げのレモンソース 揚げじゃがサラダ	油揚げ,米みそ(淡 色辛みそ),鶏若鶏 肉ムネ(皮なし)	煮干し (いわし),きざ みのり, 牛乳	こまつな, にんじん	だいこん,ねぎ,しょうが, にんにく,レモン(果汁, 生),キャベツ,きゅうり	水稲穀粒(精白 米),かたくり粉,三 温糖,じゃがいも	米ぬか 油	655 852 kcal 32.3 38.8 g 20.6 24.7 g 2.6 3.1 g			
14水	スパゲティー ミートソース 牛乳 揚げじゃこサラダ パンナコッタ	豚ひき肉	しらす, 牛乳,生 クリーム, ム,ア ガー	にんじん, パセリ,ト マト缶詰 (ダイス), みずな	玉葱,セロリー,にんにく, だいこん,ブルーベリー (ジャム)	スパゲティー (乾),三温糖,かた くり粉,上白糖	オリ ブ油,こ ま油	745 969 kcal 31.1 37.3 g 28.8 34.6 g 2.3 2.8 g			
15木	ごはん 冬野菜の豚汁 牛乳 タラのタルタル焼 ブロッツナサラダ	豚ばら(脂身付), 米みそ(淡色辛み そ),まだら,まぐろ 缶詰(油漬ルーライ ト)	煮干し (いわし),牛乳	にんじん, 青ピーマ ン,プロッ コリー	だいこん,はくさい,ごほ う,ねぎ,玉葱,セロリー, キャベツ,とうもろこし (冷凍)	水稲穀粒(精白 米),三温糖	マヨ ネーズ (卵黄 型)	640 832 kcal 30.2 36.2 g 22.7 27.2 g 2.2 2.6 g			
16金	ごはん ワンタンスープ 回鍋肉丼 りんご 牛乳	鶏若鶏肉ひき肉, ガラスープ,豚ば ら(脂身付),米み そ(淡色辛みそ)	牛乳	にんじん, こねぎ	はくさい,しょうが,キャ ベツ,りょくとうもやし, にんにく,りんご	水稲穀粒(精白 米),ワンタン,三温 糖,かたくり粉	米ぬか 油	667 867 kcal 21.8 26.2 g 26.4 31.7 g 1.7 2.0 g			
19月	ごましおごはん さつま汁 牛乳 サバの味噌煮 沢庵サラダ ミルメーク	鶏若鶏肉モモ(皮 なし),米みそ(淡 色辛みそ),まさば	煮干し (いわし),牛乳	にんじん	だいこん,ごぼう,ねぎ, しょうが,大根(つぼ漬 け),キャベツ,きゅうり	水稲穀粒(精白 米),さつまいも,三 温糖,ミルメーク (ココア)	ごま(い り),米 ぬか油	699 909 kcal 32.2 38.6 g 22.2 26.6 g 2.8 3.4 g			
20火	ごはん 春雨スープ 牛乳 ヤンニョムチキン もやしナムル	ショルダーベー コン,ガラスープ, 鶏若鶏肉ムネ(皮 なし)	牛乳	にんじん, こねぎ,チ ンゲンサイ	はくさい,玉葱,しょうが, にんにく,りょくとうも やし	水稲穀粒(精白 米),緑豆はるさめ, かたくり粉,三温 糖	米ぬか 油,こま いり	654 850 kcal 29.7 35.6 g 19.9 23.9 g 2.7 3.2 g			
21水	ラーメン 味噌バターコーンスープ 皮付カップ餃子 海藻サラダ 牛乳	豚ひき肉,ガラ スープ,米みそ(淡 色辛みそ)	海藻 ミック ス,牛乳	にんじん, にら	キャベツ,たけのこ,とう もろこし,しょうが,にん にく,はくさい,玉葱,だい こん,りょくとうもやし, きゅうり	中華めん(生), ぎょうざの皮,三 温糖	米ぬか 油,有塩 バター, ごま油	651 846 kcal 30.7 36.8 g 21.9 26.3 g 3.0 3.6 g			
22木	ごはん ポークカレー 牛乳 コーンサラダ フルーツヨーグルト	豚モモ(脂肪な し),ガラスープ	ヨーグ ルト(全 脂無糖), 牛乳	にんじん	玉葱,しょうが,にんにく, リンゴ,キャベツ,きゅう り,とうもろこし,もも, インアップル,温州蜜柑	水稲穀粒(精白 米),じゃがいも,は ちみつ,薄力粉,三 温糖	米ぬか 油	725 943 kcal 22.7 27.2 g 23.9 28.7 g 1.6 1.9 g			
23金	野沢菜ごはん おでん 牛乳 白菜の辛子あえ ポンカン	うすら卵(水煮缶 詰),焼き竹輪,ご んもどき,厚削り (かつお),鶏若鶏 肉ささ身	こんぶ (素干し),牛 乳	のざわな (塩漬),こま つな,にん じん	梅(塩漬),だいこん,はく さい,りょくとうもやし, ぼんかん	水稲穀粒(精白 米),こんにゃく	マヨ ネーズ (卵黄 型)	619 805 kcal 25.2 30.2 g 20.1 24.1 g 2.4 2.9 g			
26月	ごはん なめこの味噌汁 牛乳 おろしそハンバーグ 梅香あえ	絹ごし豆腐,米み そ(淡色辛みそ), 豚ひき肉,かつお 節	カット わかめ, 煮干し (いわし),牛乳	糸みつば, しそ葉,に んじん	なめこ,玉葱,だいこん,し も(果汁,生),キャベツ, きゅうり,梅ひしお	水稲穀粒(精白 米),パン粉(乾燥), 三温糖	米ぬか 油	632 822 kcal 29.3 35.2 g 21.9 26.3 g 2.7 3.2 g			
27火	ごはん ウィンナーポトフ 牛乳 マカロニグラタン ブロッコーンサラダ	ウィンナー,ガラ スープ,鶏若鶏肉 モモ(皮なし),え び(冷凍)	プロセ スチー ズ,牛乳	こねぎ, パセリ, プロッ コリー,赤 ピーマン	キャベツ,玉葱,とうもろ こし(冷凍)	水稲穀粒(精白 米),じゃがいも,マ カロニ,薄力粉	米ぬか 油,有塩 バター, ごま油	658 855 kcal 24.1 28.9 g 22.0 26.4 g 2.6 3.1 g			
28水	うどん 豚汁スープ 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 神髪サラダ	豚モモ(脂肪な し),油揚げ,米み そ(淡色辛みそ),焼 き竹輪,さきいか	煮干し (いわし),あお のり,海 藻,牛乳	にんじん, ぼうれんそ う	だいこん,ごぼう,ねぎ,は くさい,りょくとうもや し	うどん(生),薄力 粉,三温糖	米ぬか 油	674 876 kcal 31.2 37.4 g 19.9 23.9 g 3.2 3.8 g			
29木	ごはん 焼麩の味噌汁 牛乳 松浦のアジフライ コールスローサラダ	米みそ(淡色辛み そ),まあじ	カット わかめ, 煮干し (いわし),牛乳	にんじん	はくさい,えのきたけ,ね ぎ,キャベツ,レモン(果 汁,生)	水稲穀粒(精白 米),焼きふ(親世 ふ),薄力粉,パン粉 (乾燥),三温糖	米ぬか 油	626 814 kcal 29.2 35.0 g 18.5 22.2 g 2.8 3.4 g			
30金	ごはん ABCスープ 牛乳 サイコロステーキ 温野菜サラダ	ショルダーベー コン,ガラスープ, 木曾牛リブロー ス(脂身付)	牛乳	にんじん, パセリ,さ やいんげん (冷凍)	玉葱,キャベツ,だいこん, レモン(果汁,生),とうも ろこし(冷凍)	水稲穀粒(精白 米),マカロニ,三温 糖,じゃがいも	米ぬか 油	765 995 kcal 21.8 26.2 g 43.8 52.6 g 2.3 2.8 g			

◎ 19(月) は 小学1年生の リクエストメニューです。

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

◎ 9(金) 14(水) 15(木) 28(水) は 小学6年生が 家庭科の授業で考えた献立です。

※ 21(水) は 小学5年生が 福小交流のため 欠食となります。

※ 23(金) は 小学5年生が 新居町交流のため 欠食となります。

※ 30(金) は 小学1年生 ~ 中学2年生が スキー教室のため 欠食となります。





食育だより 1月号

日義小中学校
学校栄養職員
大沢 貴将

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。さて、みなさんはどんなお正月を過ごしましたか？お正月は雑煮や、おせちなどの行事食がたくさんあります。食べ過ぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりしている人もいるかもしれませんね。まだまだ寒い日が続き、なかなか布団から出られなくなる季節ですが、早ね早おき朝ごはんを心がけて生活リズムを整え、また運動不足を解消するため、積極的に体を動かしましょう！



今年は何年？ 干支ってなあに？



中国をはじめアジア圏では、大昔から十干（甲乙丙…）と十二支（子丑寅…）の組み合わせを暦や方位などに用いてきました。干支とは十干と十二支を組み合わせ、60を周期としています。現在では日本で干支というと十二支の「子丑寅…」を指す言葉として定着しています。現在でも、正午（午後0時）といったりするのは、午の刻がちょうど午後0時を示すため。おやつ時間というのは、1日2食のころの時代に、八つ時といって未の刻（午後2時ごろ）に、簡単な食事をしたことから、今に受け継がれているのです。



で かぜを
予防しよう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！