

令和7年
12月24日(水)

期間中には、リクエスト給食としてアンケートで上位となった人気メニューを実施します。

★印のついた料理が給食週間中に登場します。

冬休みは、ご馳走を食べたり、夜更かししてしまったり…生活が不規則になりやすい時期でもあります。健康で充実した冬休みを過ごすためには規則正しい生活で体調をコントロールすることが大切です。冬休みを楽しみながら、**不規則な生活が何日も続かないように意識**してみましょう！

1月 予定献立

○牛乳 200mL は毎日つきます。 ○献立の下に、主な食材を記載しています。(調味料などを除く。)
○ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入していることがあります。
○果物や野菜は、収穫状況により変更する場合があります。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|---|--|
| <p>3 学期も、給食当番はエプロン、三角巾、マスクの身支度 3 点セットを忘れずに準備しましょう。また、ぐんぐん成長してエプロンがピチピチになっている人を見かけます。サイズの確認もお願いします。</p> <p>ハンカチ・ティッシュは毎日清潔な物を用意し、かばんの中に入れたまま…ではなく、ポケットに入れるなどしていつでも使えるように身に付けましょう。</p> | | | <p>15 始業式 ○焼豚チャーハン ○星のコロッケ ○ヨーグルト和え</p> <p>胚芽精米、大麦、菜種油、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、コーン、干し椎茸、グリーンピース、ごま油/星のコロッケ、菜種油、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、洋梨缶、ヨーグルト/</p> | <p>16 ○広東めん(えび入り) ○大学いも ○みかん</p> <p>ゆでラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、菜種油、えび、いか、玉ねぎ、もやし、白菜、人参、たけのこ、メンマ、干し椎茸、きくらげ、チンゲン菜、ごま油、かたくり粉/さつまいも、菜種油、黒ごま/みかん/</p> |
| <p>19 ○エスカロップ ○小松菜とコーンのサラダ</p> <p>胚芽精米、大麦、バター、パセリ、たけのこ、菜種油、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく/ハム、小松菜、コーン、白ごま、菜種油/</p> | <p>20 ○ごはん ○白玉汁 ○ぶりの味噌照り焼き ○紅白なます</p> <p>精白米/白玉もち、鶏肉、つと、凍り豆腐、人参、ほうれん草、大根、ごぼう、長ねぎ、干し椎茸/ぶり、しょうが、白ごま/大根、人参/</p> | <p>21 ○豆腐ハンバーガー (横割バンズ・国産大豆豆腐ハンバーグ・照り焼きソース・スライスチーズ) ○ベーコンシチュー ○天草</p> <p>横割バンズ、国産大豆使用豆腐ハンバーグ、かたくり粉、スライスチーズ/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、菜種油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/天草/※天草は、ミカン科の柑橘類です。</p> | <p>22 ○ごはん ○マーボー豆腐 ○揚げぎょうざ ○ナムル</p> <p>精白米/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、菜種油、人参、長ねぎ、干し椎茸、ごま油、かたくり粉/ぎょうざ、菜種油/ハム、小松菜、もやし、人参、ごま油、白ごま/</p> | <p>23 ○パスタシーフード トマトソース ○厚揚げサラダ ○国産温州みかんゼリー</p> <p>ゆでパスタ、ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、トマト缶/厚揚げ、しょうが、かたくり粉、小麦粉、菜種油、キャベツ、きゅうり、人参、ごま油、白ごま/国産温州みかんゼリー/</p> |
| <p>26 ○とりめし ○鮭フライ ○切り干し大根のサラダ ○アイスクリーム</p> <p>胚芽精米、大麦、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、菜種油/鮭フライ、菜種油/切り干し大根、まぐろ水煮、人参、もやし、きゅうり、白ごま、ごま油/アイスクリーム/</p> | <p>27 ○カレーライス ○あさりのサラダ</p> <p>精白米、豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、菜種油、小麦粉/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、人参、菜種油、ごま油、白ごま/</p> | <p>28 ○揚げパン (ソフトフランスパン・シナモン味) ○醤油ワントンスープ ○中華サラダ ○みかん</p> <p>ソフトフランスパン、菜種油/ワントン、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく/ハム、春雨、きゅうり、もやし、人参、ごま油、白ごま/みかん/</p> | <p>29 ○味噌かつ丼 ○味噌汁(豆腐・わかめ) ○おひたし(小松菜・もやし)</p> <p>精白米、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、菜種油、ごま油、白ごま/豆腐、わかめ、長ねぎ/小松菜、もやし、かつお節/</p> | <p>30 ○味噌ラーメン ○チーズポテト焼き ○りんご</p> <p>ゆでラーメン、豚肉、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、白ごま、ごま油、もやし、メンマ、ほうれん草、長ねぎ、茎わかめ/じゃがいも、バター、牛乳、チーズ/りんご/</p> |
| <p style="text-align: center;">← 給食週間 リクエスト献立 →</p> | | | | |
| <p>胚芽精米、大麦、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、菜種油/鮭フライ、菜種油/切り干し大根、まぐろ水煮、人参、もやし、きゅうり、白ごま、ごま油/アイスクリーム/</p> | <p>精白米、豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、菜種油、小麦粉/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、人参、菜種油、ごま油、白ごま/</p> | <p>ソフトフランスパン、菜種油/ワントン、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく/ハム、春雨、きゅうり、もやし、人参、ごま油、白ごま/みかん/</p> | <p>精白米、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、菜種油、ごま油、白ごま/豆腐、わかめ、長ねぎ/小松菜、もやし、かつお節/</p> | <p>ゆでラーメン、豚肉、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、白ごま、ごま油、もやし、メンマ、ほうれん草、長ねぎ、茎わかめ/じゃがいも、バター、牛乳、チーズ/りんご/</p> |

2026 年の給食のお正月料理紹介! (1/20)

白玉汁

削り節や昆布でとったおいしい「だし」に、鶏肉、野菜、餅の代わりの白玉団子を入れた雑煮風の料理です。



ぶりの照り焼き

出世魚である「ぶり」は縁起の良い魚とされていて、正月やお祝いの席で食べられることがあります。また、冬が旬のため、この時期にピッタリの魚です。



紅白なます

大根と人参を酢、砂糖、塩などで和えた料理です。紅白の色がおめでたいことから、おせち料理の定番となっています。



旬のくだもの紹介

あまくさ

天草 (1/21 登場)

「天草」は長崎県で生まれた柑橘類で、12～1月が旬です。清見オレンジやデコポンなどの仲間で、甘みが強くジューシーで、外側の皮は赤みがかったオレンジ色をしています。主な産地は愛媛県ですが、他にも沖縄県、大分県、宮崎県などでも栽培されています。

