

# 給食だより 1月

2026年1月15日（木）南が丘中学校 常盤中学校

新年を迎えました。今年も学校給食へのご理解とご協力をお願い致します。  
冬休み中、給食室では調理員さんが5種類の食器(約4000枚)を一枚ずつ丁寧に磨きました。また、普段清掃しにくい食器消毒保管庫などの機械を洗浄しました。今年も安全でおいしい給食作りに努めて参りますので、よろしくお願いいたします。



## 受験期の食生活について

受験に向けて、いろいろ準備をしていく時期になりました。  
体調を整えて、能率よく勉強するために、食生活への心配りもしっかりして試験日に備えましょう。

### ◎脳の働きをよくする“朝食”をしっかり食べよう！

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。

朝食をとると、睡眠中に下がった体温が上がって、体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給され活発に動き出します。受験は朝からあるので、朝から力を発揮できるように今から準備しましょう！

栄養バランスのよい朝食をとることで、集中力・記憶力が高まり、力を発揮できる傾向にあるということは、いろいろな実験から報告されています。



■朝食例■ たんぱく質は、体温を上げて体をウォーミングアップする効果が高いので、まずは主食と主菜をそろえましょう！そして、副菜もあるとよいですね。



**予定献立** ☆ 牛乳は毎日 200ml つきます。(／は献立の区切りです) メニューの下の欄に、その日に使う主な食材を記載しています。調味料は省略していますが、ご活用ください。果物は市場の状況により、変更になることがあります。揚げ油は毎回濾過して献立により、再利用しています。

月	火	水	木	金
<b>行事予定</b> <b>&lt;南が丘中&gt;</b> 1月22日 5組 1・2年生高等支援学校見学		<b>行事予定</b> <b>&lt;常盤中&gt;</b> 1月20日 1年1組・2年1組 スキー学習 22日 2年2組3組 スキー学習 27日 1年2組3組 スキー学習 29日 1年1組・2年1組 スキー学習		
<div> <b>12月 チェフオハウ (アイヌ料理)</b>            12月の北海道を食べよう            献立ではチェフオハウ(鮭と野菜の汁物)でした。昆布のだしと、大きめに切られた野菜や鮭から出てくるうまみで美味しい汁物でした。            </div>			15日  <b>始 業 式</b>  	16日 829Kcal <b>横割パンズ</b> <b>ベーコンシチュー</b> <b>国産大豆豆腐ハンバーグ</b> <b>スライスチーズ</b> <b>りんご</b> ベーコン ジャが芋 たまねぎ にんじん パセリ/国産大豆豆腐ハンバーグ/スライスチーズ/りんご
<b>19日 805Kcal</b> <b>ごはん</b> <b>白玉汁</b> <b>ぶりの味噌照り焼き</b> <b>紅白なます</b> 精白米 白玉もち 鶏肉 つと 高野豆腐 にんじん 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 にんじん	<b>20日 755Kcal</b> <b>パスタ</b> <b>シーフードトマトソース</b> <b>厚揚げサラダ</b> <b>国産温州みかんゼリー</b> ベーコン むきえび たんざくいか あさり たまね にんじん マッシュルーム セロリー にんにく パセリ ホールトマト/厚揚げ しょうが キャベツ きゅうり にんじん 白ごま	<b>21日 752Kcal</b> <b>鶏ごぼうごはん</b> <b>鮭フライ</b> <b>からし和え</b> 胚芽精米 大麦 鶏ひき肉 焼き豆腐 しょうが ごぼう にんじん 油揚げ 白ごま/鮭フライ 菜種油/ハム 小松菜 もやし	<b>22日 795Kcal</b> <b>ごはん</b> <b>カレーライス</b> <b>ほうれん草とベーコンのサラダ</b> <b>天草 (柑橘類)</b> 精白米 豚肉 ジャが芋 たまねぎ にんじん セロリー りんご しょうが グリンピース/ベーコン ほうれん草 もやし 白ごま/天草	<b>23日 771Kcal</b> <b>背割コッペ</b> <b>白菜と肉ボールのクリーム煮</b> <b>焼フランク</b> <b>コールスローサラダ</b> 豚ひき肉 すりち 焼き豆腐 たまねぎ 白菜 にんじん マッシュルーム パセリ/ポークウインナー/キャベツ にんじん ホールコーン
<b>26日 779Kcal</b> <b>ごはん</b> <b>肉片湯</b> <b>ししゃものカレー天ぷら</b> <b>海苔とあさりの佃煮</b> 精白米/豚肉 しょうが にんじん 白菜 干し椎茸 たけのこ ほうれん草 長ねぎ/カラフト子持ちししゃも 菜種油/あさり しょうが もみのり ひじき	<b>27日 752Kcal</b> <b>広東めん</b> <b>大学芋</b> <b>いよかん</b> ソフラーメン 豚肉 しょうが にんにく むきえび たんざくいか たまねぎ もやし 白菜 にんじん たけのこ メンマ 干し椎茸 黒きくらげ チンゲン菜/さつま芋 菜種油 黒ごま/いよかん	<b>28日 777Kcal</b> <b>焼豚チャーハン</b> <b>星のコロッケ</b> <b>ヨーグルト和え</b> 胚芽精米 大麦 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン 干し椎茸 グリンピース/星のコロッケ 菜種油/みかん缶 バイン缶 黄桃缶 洋梨缶 ヨーグルト	<b>29日 867Kcal</b> <b>ごはん</b> <b>マーボー豆腐</b> <b>揚げぎょうざ</b> <b>ナムル</b> 精白米 豆腐 豚ひき肉 しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 干し椎茸/ぎょうざ 菜種油/ハム 小松菜 もやし にんじん 白ごま/	<b>30日 720Kcal</b> <b>角食</b> <b>味噌ワントンスープ</b> <b>チキンカツ</b> <b>チョコクリーム</b> ワンタン皮 豚肉 しょうが にんにく メンマ にんじん たまねぎ もやし 長ねぎ ほうれん草/鶏にく 卵 菜種油/豆乳 チョコレート ココア