



1月 給食だより

令和8年1月
高岡市学校給食
石瀬共同調理場

あけましておめでとうございます



冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて日にちが流れるのを早く感じる時期です。体調管理にはいつも以上に気を付けて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

今年はうま年！



うまのように野菜を
たっぷり食べよう！



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう！



よく味わってうま味
を感じよう！



1月24日～30日は全国学校給食週間です！

全国学校給食週間は、昭和25年度から始まった取り組みで、毎年学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。

学校給食は、もともと貧しい子供たちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでした。現在では役割が大きく変わり、子供たちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身に付けるための重要な役割を担っています。



テーマ：給食で学ぼうSDGs！～地球にやさしい食べ方を考えよう～

26日（月）

住み続けられるまちづくりを
～地場産品献立～

- ・ごはん ・牛乳
- ・ふくらぎの高岡産ねぎみそがけ
- ・青菜と生しいたけのひたし
- ・高岡野菜のけんちん汁
- ・国吉りんごゼリー



27日（火）

つくる責任 つかう責任
～食品ロス削減献立～

- ・ごはん ・牛乳
- ・おから入り 和風ミートローフ
- ・切干大根のごま酢和え
- ・酒かす汁



28日（水）

すべての人に健康と福祉を
～成長期の栄養たっぷり献立～

- ・発芽玄米パン ・牛乳
- ・レバーと高野豆腐の
ケチャップがらめ
- ・小松菜とひじきのナムル
- ・鮭ときのこの米粉スープ



29日（木）

きが
飢餓をゼロに
～未来の食事献立～

- ・麦ごはん ・牛乳
- ・ハート型オムレツ
- ・キャベツサラダ
- ・大豆ミート入りキーマカレー



30日（金）

海の豊かさを守ろう 陸の豊かさも守ろう
～地場産品献立～

- ・ごはん ・牛乳
- ・しいらの唐揚げ ・かぶの柚子サラダ
- ・高岡産みその冬野菜なべ ・海洋深層水ゼリー





1月予定献立表



高陵中学校

日 曜 日	主食	副食	牛 乳	使用している食品						エネルギー たんぱく質 脂質	
				赤（体をつくるもの）		緑（体の調子を整えるもの）		黄（熱や力になるもの）			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9 金	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き● 五目豆 高岡野菜のあつたか汁	地場産品献立	魚・肉・卵・豆類 ○ 大豆 高野豆腐 みそ	乳・小魚・海藻 牛乳▲ 煮干し ヨーグルト▲	緑黄色野菜 人参	その他野菜・果物 たけのこ 干し椎茸 大根 白菜 ねぎ	穀類・芋・砂糖 ごはん 砂糖 里芋	油脂類 マヨネーズ● 41.4 g 21.9 g	844 kcal 41.4 g 21.9 g	

12 月	成人の日									
13 火	ごはん	鯖のホイル焼き お酢合い じゃが芋とえのきのみぞ汁	郷土食献立	○ さばのホイル焼き 油揚げ みそ	牛乳▲ ひじき 煮干し	人参	大根 えのきだけ ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋		781 kcal 32.6 g 24.0 g
14 水	食パン▲	高岡野菜のメンチカツ 海藻サラダ■ かきたまスープ● いちごジャム		○ 卵● 絹豆腐	高岡野菜のメンチカツ 牛乳▲ わかめ	黄ビーマン 人参	きゅべつ 胡瓜 玉ねぎ ねぎ	食パン▲ 砂糖 でん粉 いちごジャム	油 白ごま■	798 kcal 29.9 g 29.5 g
15 木	ごはん 食19弁	白菜たっぷり豚キムチ丼■ ほうれん草のコーンあえ さつま汁 豆乳プリン	19 食育の日	○ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲ うるめ削り	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ 生椎茸 白菜 もやし コーン 大根 ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 さつま芋 豆乳プリン	油 ごま油■	895 kcal 31.4 g 24.9 g
16 金	ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれがけ■ 三色ひたし 野菜の旨煮		○ 揚げ出し豆腐 鶏肉	牛乳▲ うるめ削り	人参	もやし きゅべつ 大根 干し椎茸 たけのこ	ごはん 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 白ごま■	771 kcal 29.5 g 19.8 g
19 月	コッペパン▲	ししやものフライ(2) 中華ドレッシングサラダ■ 担々春雨スープ ピーチシャーベット		○ 豚肉 みそ	ししやもフライ 牛乳▲	プロッコリー 人参 青梗菜	きゅべつ 生姜 にんにく 生椎茸 たけのこ ねぎ ピーチシャーベット	コッペパン▲ 砂糖 春雨	油 ごま油■	776 kcal 29.7 g 27.7 g
20 火	ごはん	鶏肉の塩こうじ揚げ もやしときゅうりの生姜あえ 肉じゃが		○ 鶏肉 牛肉	牛乳▲	人参 枝豆	もやし 胡瓜 生姜 玉ねぎ	ごはん でん粉 じゃが芋 砂糖 こんにゃく	油	833 kcal 33.1 g 22.2 g
21 水	米粉入り パン▲	コーンエッグ● フルーツヨーグルトあえ▲ ミネストローネ		○ 卵● ベーコン 大豆	牛乳▲ ヨーグルト▲	人参 トマト	コーン りんご バイン もも 玉ねぎ しめじ セロリ	米粉入りパン▲ じゃが芋 マカロニ 砂糖	オリーブ油	897 kcal 34.7 g 28.3 g
22 木	ごはん	豚肉としらたきのピリ辛炒め■ 即席満腹 団子汁		○ 油揚げ	牛乳▲ 刻み昆布 うるめ削り	赤ビーマン 人参	にんにく 生姜 白菜 胡瓜 大根 ごぼう ねぎ	ごはん しらたき 砂糖 白玉団子	ごま油■	789 kcal 31.1 g 19.2 g
23 金	ごはん	赤魚の立田揚げ 切干大根の炒め煮 玉ねぎとわかみのみぞ汁		○ 油揚げ みそ	牛乳▲ わかめ 煮干し	人参 小松菜	生姜 切干大根 玉ねぎ ねぎ	ごはん でん粉 砂糖	油	789 kcal 29.7 g 22.7 g
26 月	給食週間	ふくらぎの高岡産ねぎみそがけ 青菜と生しいたけのひたし 高岡野菜のけんちん汁 国吉りんごゼリー	11 椎茸かけねぎ まちとくりや	○ みそ 鶏肉 絹豆腐	ふくらぎ 牛乳▲	ほうれん草 人参	ねぎ きゅべつ 生椎茸 ごぼう	ごはん 砂糖 でん粉 里芋 国吉りんごゼリー	虹	842 kcal 35.3 g 22.9 g
27 火	ごはん	おから入り和風ミートローフ 切干大根のごま酢あえ■ 酒かす汁	12 つぶすけ つぶすけ	○ 豆腐 油揚げ みそ	おから 大豆 牛乳▲ 豚肉 うるめ削り	人参	玉ねぎ 生椎茸 切干大根 胡瓜 白菜 ねぎ	ごはん パン粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋 酒かす	白ごま■	805 kcal 30.0 g 21.7 g
28 水	発芽玄米 パン▲	レバーと高野豆腐のケチャップがらめ 小松菜とひじきのナムル■ 鮭ときのこの米粉スープ▲	3 すべての人に 健康と健常を	○ 高野豆腐 さけ	豚肉 脱脂粉乳▲ 豚レバー 牛乳▲ ひじき 調理用牛乳▲ 生クリーム▲	小松菜 人参	生姜 もやし コーン 玉ねぎ マッシュルーム	発芽玄米パン▲ でん粉 砂糖 上新粉	油 ごま油■ 白ごま■	835 kcal 39.5 g 28.9 g
29 木	麦ごはん	ハート型オムレツ● キャベツサラダ 大豆ミート入りキーマカレー▲	2 朝ごはん せぜん	○ 豚肉 大豆ミート	牛乳▲	プロッコリー 人参 トマト	きゅべつ にんにく 玉ねぎ コーン	麦ごはん 砂糖	油 カレールウ▲	846 kcal 29.8 g 27.2 g
30 金	ごはん	しいらの唐揚げ かぶの柚子サラダ 高岡産みその冬野菜なべ 海洋深層水ゼリー	14 塩のまかせ ゆめうら 15 塩のまかせ ゆめうら	○ 豚肉 焼き豆腐 みそ	牛乳▲ うるめ削り	人参	生姜 かぶ 胡瓜 柚子 白菜 大根 えのきだけ ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 しらたき 海洋深層水ゼリー	基準	平均
									E: 830 kcal P: 34.0 g F: 23.0 g	822 kcal 32.9 g 24.2 g

※ 献立は都合により変更する場合があります。※ 特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」や「給食日誌」をお渡ししますのでご確認ください。

☆ 次の食品が含まれるものに印を付けました。食物アレルギー対応の参考にしてください。 卵…● 乳…▲ 種実類…■ えび・かに…◆

