



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

年

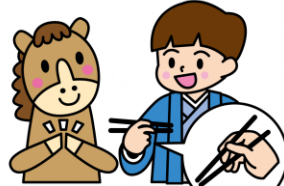


冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて日にちが流れるのを早く感じる時期です。体調管理にはいつも以上に気を付けて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

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	
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類	
9金	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き● 五目豆 高岡野菜のあったか汁 ヨーグルト▲	地場産品献立	さけ 豚肉 ○大豆 高野豆腐 みそ	牛乳▲ 煮干し ヨーグルト▲	人参	たけのこ 干し椎茸 大根 白菜 ねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖 里芋	マヨネーズ●	844 kcal 41.4 g 21.9 g

12月	<div> </div>									
-----	--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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そ汁	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	高岡野菜のメンチカツ ○卵● 絹豆腐	牛乳▲ わかめ	黄ピーマン 人参	きゃべつ 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#	白菜たっぷり豚キムチ炒め■ ほうれん草のコーンあえ さつま汁 豆乳プリン	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 きゃべつ 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▲	ししゃものフライ（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	ししゃもフライ ○豚肉 みそ	牛乳▲	ブロッコリー 人参 青梗菜	きゃべつ 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 バイロ 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	豚肉としらだきのピリ辛炒め■ 即席漬け 団子汁	豚肉 ○油揚げ	牛乳▲ 刻み昆布 うるめ削り	赤ピーマン 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 玉ねぎとわかめのみそ汁	赤魚 ○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	ごはん	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	ふくらぎ ○みそ 鶏肉 絹豆腐	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	ねぎ きゃべつ 生椎茸 ごぼう	ごはん 砂糖 でん粉 里芋 国吉りんごゼリー			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	おから 大豆 ○豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲ 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▲	豚肉 豚レバー ○高野豆腐 さけ	牛乳▲ ひじき 脱脂粉乳▲ 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▲	ハート型オムレツ● ○豚肉 大豆ミート	牛乳▲	ブロッコリー 人参 トマト	きゃべつ 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 高岡産みそ冬の野菜なべ 海洋深層水ゼリー	しいら ○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	油 		828 kcal 36.0 g 22.2 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…◆

基準	平均
E : 830 kcal	822 kcal
P : 34.0 g	32.9 g
F : 23.0 g	24.2 g

1月11日は鏡開き

お正月とは、「年神様（新年の神様）」を迎えてもてなす行事です。鏡開きでは、年神様が宿る神聖なおもちを小さくしてお雑煮やおしるこに入れて、無病息災を願って食べます。鏡もちを小さくするのに刃物を使うのは、縁を切るなどの連想から縁起が悪いとされるため、木づちを使います。また、「割る」ではなく「開く」という縁起のよい言葉が使われます。