

# 1月給食だより

令和8年1月  
舟橋村立舟橋小学校



## あけましておめでとうございます

ふゆやす お がっき はじ むかし いちがつ い に がつに さんがつさ  
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、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザの流行も心配ですね。体調管理にはより一層気を付けて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

## 今年(とし)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!

## お年玉はもちだった!?



しょうがつ ふだん にほんぶん か かん き かい おお  
お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かった  
のではないのでしょうか。子ども しょうがつ たの  
年玉。新年を祝って、大人から子供へお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。



## 1月11日は鏡開き



かがみ ちい わ しろ こ い む びょうそくさい  
鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。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。

## おむすびの日



## ならびかえクイズ



ことば  
言葉のならびかえクイズです。  
ヒントを見て順番にならべると、食べ物に関する言葉になります。

ヒント  
小さい順にならべよう!

答え よんえすいらう

た もの たいせつ  
食べ物の大切さと、みんなでききあう心を学ぶ日にしましょう。



# 1月こんだてひょう



※木の実類、ピーナッツ、そば、たらこ、いくら、キウイフルーツは給食に出ません。

舟橋村立舟橋小学校

	主食	牛乳	こんだて	使用している食品					
				〔赤〕血や肉や骨をつくる		〔緑〕体の調子を整える		〔黄〕熱や力になる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
8 木	ごはん	○	さわらのかばやき のりあえ こうはくじる とうにゅうだいふく	さわら とうにゅう うすあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ ほししいたけ	ごはん さとう でんぶ もちごめ みずあめ	あぶら
9 金	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき そえやさい ごまけんちん	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ねぎ だいこん ごぼう	ごはん さとう さといも こんにやく	ごま あぶら
12 月			せいじんのひ						
13 火	キムタク ごはん	○	あげしゅうまい ナムル たまごスープ ヨーグルト	ぶたにく とうふ たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	はねぎ にら にんじん チンゲンサイ	はくさいキムチ たくあん しょうが もやし りんご たまねぎ えのきたけ にんにく	ごはん さとう こむぎこ でんぶ	あぶら ごまあぶら ラード
14 水	ごはん	○	さかなのあまからあげ はなやさいサラダ はくさいなべ	ホキ もめんどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	カリフラワー えのきたけ ねぎ しいたけ はくさい	ごはん でんぶ さとう こんにやく	あぶら ノンエッグマヨネーズ
15 木	ごはん	○	にしのてりやき コーンあえ おでん	みそ あかみそ がんもどき あつあげ にしん	ぎゅうにゅう こんぶ	フリルレタス にんじん	しょうが きくらげ キャベツ とうもろこし だいこん	ごはん でんぶ さといも さとう こんにやく	
16 金	コッペパン	○	にくだんごのあますあん かいそうサラダ クリームシチュー	とりにく だいすこ なまクリーム ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ しめじ	コッペパン さとう パンこ じゃがいも でんぶ	あぶら ごまあぶら ごま
19 月	ごはん	○	きびなごのカリカリフライ だいこんサラダ マーボーどうふ	とうふ だいすこ あかみそ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん	ねぎ だいこん きゅうり ほししいたけ たけのこ しょうが にんにく	ごはん みずあめ さとう じゃがいも でんぶ パンこ	あぶら ごまあぶら あぶら
20 火	ごはん	○	ハンバーグケチャップソースがけ かぶのサラダ ポトフ	ぶたにく とりにく だいすこ ウインナー	ぎゅうにゅう	かぶのは にんじん	かぶ たまねぎ キャベツ	ごはん さとう でんぶ じゃがいも	ラード
21 水	ごはん	○	とりにくとさといものごまからめ ひじきあえ だんごじる	とりにく ぶたにく みそ だいすこ	ぎゅうにゅう ひじき	しそ こまつな にんじん	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし ごぼう しめじ ねぎ	ごはん さとう でんぶ さといも	あぶら ごま ラード
22 木	ごはん	○	たまごやき はりはりあえ ちゃんこなべ ふりかけ	すりみいわし あつあげ だいすこ とりにく たまご	ぎゅうにゅう のり あおのり	かぼちゃ こまつな にんじん	キャベツ きりほしだいこん えのきたけ ねぎ ほししいたけ はくさい	ごはん さとう でんぶ じゃがいも こんにやく みずあめ	あぶら ごま
23 金	むぎいり ごはん	○	しろみずかなフライ フレンチサラダ ハヤシライス	ホキ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	フリルレタス ブロッコリー にんじん	トマト レモン はくさい きゅうり たまねぎ エリンギ	ごはん むぎ さとう パンこ こむぎこ じゃがいも でんぶ	あぶら ドレッシング
全国学校給食週間「世代を超えて受け継ごう!100年フード〜第2弾〜」 ★マーク：100年フード ななめ文字：ご当地メニュー									
26 月	佐賀県 ★ごはん ★シシリアン ライス	○	★にくいため ★ゆでやさい ★こぶくろマヨネーズ えびだんごスープ ムース	ぶたにく えび すりみ うすあげ	ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう	にんにく しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ はくさい ねぎ	にんじん	ごはん さとう みずあめ でんぶ	あぶら ノンエッグマヨネーズ
27 火	北海道 ごはん	○	★ガタタン ザンギ ザンギ こんぶあえ ★ガタタン	たまご とりにく なると ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	しょうが にんにく こまつな にんじん	キャベツ ほししいたけ たけのこ たまねぎ はくさい	ごはん こむぎこ でんぶ	あぶら ごまあぶら あぶら
28 水	奈良県 ごはん	○	★あすかなべ さかなとだいすのあげからめ ゆかりあえ ★あすかなべ	たら だいす しろみそ もめんどうふ	ぎゅうにゅう	あかじそ にんじん	きゅうり キャベツ しょうが ねぎ ほししいたけ ごぼう はくさい	ごはん さとう でんぶ はるさめ	あぶら
29 木	岡山県 ひるぜん おこわ	○	★そずりなべ ひるぜんおこわ さばのみそに おひたし ★そずりなべ	とうふ さば とりにく みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	ほししいたけ ごぼう もやし たけのこ えのきたけ ねぎ だいこん はくさい しめじ	ごはん もちごめ こんにやく さとう でんぶ	
30 金	長野県 こがたパン	○	★ローメン はるまき ブロッコリーのごまだれ ★ローメン	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	ブロッコリー にんじん	はくさい しょうが キャベツ もやし ねぎ にんにく たまねぎ	パン でんぶ こむぎこ さとう はるさめ ちゅうかめん みずあめ	あぶら ごま ごまあぶら
31 土	ごはん	○	メンチカツ なっとうあえ ちゅうかスープ	とうふ だいすこ なっとう ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	フリルレタス にんじん	のざわな きゅうり たくあん たまねぎ	ごはん パンこ さとう こむぎこ でんぶ	あぶら

※ 学校の行事等や作物の収穫状況によってこんだてを変更することがありますのでご了承ください。

令和7年度 全国学校給食週間 26日(月)～30日(金)

テーマ：「世代を超えて受け継ごう!100年フード〜第2弾〜」



100年フードとは、各地域で世代を超えて食べられてきた料理のことで、未来まで大切に残すことを目標としています。今年度の給食週間では、佐賀県、長野県、奈良県、岡山県、北海道の100年フードが登場します。