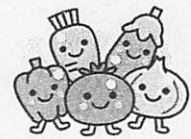




# 給食だより 1月号



2026年・1月号

津久井学校給食センター

## 1月の給食目標「冬の食事について考えよう」

### 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も流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



### 今年(ことし)はうま年(とし)!




### お年玉(としだま)はもち(もち)だった!?

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。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様(としがみさま)」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

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」という縁起の良い言葉が使われます。



### 食(しょく)のことわざ(1月)初物(はつもの)七十五日(しちじゅうごにち)

旬(しゅん)の食べものは一年のうちで最もおいしく、栄養価が高いといわれています。その中でも出回り始めたばかりのものは「初物」とよばれ、季節の移り変わりを感(か)んじることが出来ます。このことわざは『初物を食べると寿命(じゆみん)が75日延びる』という縁起の良い言葉です。

# 1月こんだてひょう

2025年度  
津久井学校給食センター(14回)

日 曜	こんだてめい	主な食材			メモ	栄養価	
		赤のしょくひん	黄のしょくひん	緑のしょくひん		エネルギー(Kcal)	脂質(g)
		血やにくくなる	ぬくくなる	体の調子を整える		たんぱく質	食塩相当量
13 火	ごはん 牛乳 すきやきに キャベツとじゃこのいたためもの	牛乳 ぶたにく やきどうふ ちりめんじゃこ	ごはん ●じゃがいも こんにやく あぶら さとう	●にんじん ほうさい ★ながねぎ ●キャベツ	3学期の給食が始まります。 今年もよろしくお願ひします。	小	626 17.8
						中	23.1 1.8 796 20.9 28.7 2.3
14 水	ハニーレモントースト 牛乳 ブロッコリーのクリームスパゲティ こまつなともやしのソテー	牛乳 とりにく ベーコン なまクリーム	パン ソフトマーガリン はちみつ スパゲティ オリブオイル あぶら	レモンかじゅう ●キャベツ ●ブロッコリー ●こまつな もやし ホールコーン	ハニーレモントーストはセン ターの手作りです。	小	692 34.5
						中	21.9 2.0 800 39.6 24.8 2.2
15 木	ごはん 牛乳 さばのみそに こんこんじ ぼんかん	牛乳 さば みそ ぶたにく あぶらあげ	ごはん さとう ●さいも あぶら	しょうが ●ごぼう ●にんじん だいこん れんこん ★ながねぎ ★ぼんかん	★さかなのほねにちゅういて たべてね。 「こんこん汁」は、れんこん、に んじん、大根、ごぼうなどの根 菜を使った汁物です。	小	653 19.2
						中	27.2 2.1 825 22.3 33.1 2.8
16 金	わかめごはん にゅうさんきんいんりょう しらたまごに きびなごのからあげ	のむヨーグルト とりにく わかめごはんのもと うずらたまご かまぼこ きびなご	こめ あぶら でんぶん しらたまご ●さいも こめこ	だいこん ●にんじん ●こまつな ★ながねぎ しいたけ	白玉団子を使って白玉雑煮を 作ります。	小	655 10.9
						中	23.8 2.0 819 13.6 29.6 2.5
19 月	ナン 牛乳 カレーチュー ごまドレッシングサラダ みかん	牛乳 ぶたにく レンズまめ だっしふんにゅう ハム	ナン ●じゃがいも あぶら カレールウ ごま	たまねぎ ●にんじん にんにく しょうが りんご グリーンピース ●キャベツ みかん	ナンとカレーチューは、 津久井中央小学校のリクエスト 献立です。	小	599 25.0
						中	24.1 2.7 735 29.9 29.2 3.2
20 火	ごはん 牛乳 ごぼういりまつかぜやき ゆずのかおりあえ かまぼこのすましじる	牛乳 とりにく みそ とうふ かまぼこ	ごはん パンこ ごま さとう あぶら	★ながねぎ ●ごぼう ほうさい ●にんじん ゆずかじゅう えのきたけ ●ほうれんそう しょうが	「松風焼き」は、おせち料理の 一つです。給食センターで手 作ります。	小	609 15.2
						中	29.0 2.5 768 17.6 36.1 3.2
21 水	くろパン 牛乳 ポテトのアーモンドあげ ごぶくろケチャップ とうふともやしのスープ	牛乳 とりにく とうふ	パン ●じゃがいも アーモンド あぶら でんぶん ごまあぶら ホットケーキようこむぎこ	●にんじん もやし たけのこ にら しいたけ ★ながねぎ	「ポテトのアーモンド揚げ」は、 ホットケーキ用小麦粉に粉末 アーモンドをまぜた衣をつけて 蒸したじゃがいもを揚げます。	小	695 27.4
						中	23.8 2.5 877 33.5 28.9 3.2
22 木	ごはん 牛乳 なまあげのちゅうかに ナムル	牛乳 なまあげ えび ぶたにく うずらたまご ハム	ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	●キャベツ ●にんじん しいたけ グリンピース もやし ●こまつな ★ながねぎ	ナムルは、津久井中央小学 校のリクエスト献立です。	小	659 24.6
						中	29.8 2.0 843 29.6 36.8 2.2
23 金	うちまめごはん 牛乳 あかうおのしおやき どさんこじる	牛乳 だいず みそ ちりめんじゃこ あかうお ぶたにく とうふ わかめ	こめ あぶら ●じゃがいも バター	●にんじん ★ながねぎ ホールコーン ●こまつな	うちまめは大豆です。ちりめん じゃこと一緒にご飯に炊き込 みます。 ★さかなのほねにちゅういて たべてね。	小	611 16.6
						中	30.1 2.7 751 19.0 36.7 3.6
26 月	ソフトフランスパン 牛乳 マカロニのクリームに スパイスミックスピース フルーツかんてんあえ	牛乳 えび とりにく ベーコン だっしふんにゅう チーズ だいず ★かんてん ひよこまめ きんときまめ	パン マカロニ あぶら ホワイトルウ でんぶん	●にんじん たまねぎ マッシュルーム みかん パイン りんごかじゅう おうとう グリンピース	でんぶんをまぶして揚げた大豆、 金時豆、ひよこ豆に、カレー粉や チリパウダー、パプリカパウ ダー、塩、こしょうをまぶして作り ます。	小	691 24.0
						中	26.7 2.4 868 28.7 32.9 3.3
27 火	ごはん 牛乳 にくみそいりたまごやき コロコロしおとんじる ソフトひじき	牛乳 ●たまご ぶたにく だっしふんにゅう みそ ソフトひじき	ごはん あぶら こんにやく ●さいも	★ながねぎ だいこん ●にんじん ●こまつな しょうが	みそで味つけたひき肉を入 れて卵焼きを手作ります。「コ ロコロ塩豚汁」はみそ味では なく、塩味の豚汁です。	小	611 17.0
						中	25.9 2.1 769 19.9 31.7 2.5
28 水	ロールパン 牛乳 ポークピース ほうさいのソテー ヨーグルトレーズン	牛乳 だいず ぶたにく ベーコン ハム	パン ●じゃがいも あぶら さとう	●にんじん たまねぎ セロリ グリンピース ほうさい エリンギ チンゲンサイ	ヨーグルトでコーティングした レーズンのはいたた小袋をつ けます。	小	664 26.1
						中	26.0 2.6 827 31.8 32.0 3.3
29 木	ごはん 牛乳 ほっけのたつたあげ けんちんじる いよかん	牛乳 ほっけ ぶたにく とうふ	ごはん でんぶん あぶら ●さいも こんにやく	しょうが だいこん ●にんじん ●ごぼう ★ながねぎ ★いよかん ●ほうれんそう	ホッケは「魚」へんに「花」とい う漢字です。幼魚が群れる様 子が花のようだからという説も あります。★さかなのほねに ちゅういてたべてね。	小	697 22.8
						中	27.1 1.6 880 27.3 33.1 1.9
30 金	チキンピラフ 牛乳 ようふうかきたまじる りんごかん	牛乳 とりにく ●たまご ベーコン	こめ あぶら バター ●じゃがいも でんぶん	●にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ りんご	じゃがいも、玉葱、ベーコンを 入れた「洋風かきたま汁」は、 人気のメニューの一つです。	小	616 17.3
						中	21.5 2.5 732 19.4 25.1 3.2
						小	648 21.4
						中	25.7 2.3
						中	806 25.3
						中	31.4 2.8



※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※ 上記の食品以外に調味料を使用しています。  
 ☆献立表について…小学校の栄養価は、中学年の量で記載してあります。  
 (主食やおかずの量は、低・中・高で異なりますので中学年を1として、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍を目安にご覧下さい。)



★すらもごらんください★