



1月分 給食献立・配ぜん



令和8年

新見市学校給食センター にいみ〜る

月	火	水	木	金
★30日は姉妹都市 ニューパルツ献立★ ★フライドライス★ フライドライスとはチャーハンのことです。地域によって使われるスパイスや具材が異なり、いろいろなのバリエーションがあります。 ★スイトサウーチキン★ 甘酸っぱい(スイト&サウー)ソースで味付けした鶏肉料理のことです。 酢豚のような味付けです。	6日 あじのこはくあげ ごしきあえ 安全と衛生に気をつけた食事 インフルエンザやノロウイルスなどの感染症を予防するためにも手洗いはとても大切で、食事の前には、せっけんを使って、ていねいに手を洗いまししょう。	7日 やせいサラダ カレーライス 食事のスパナー 食事のスパナーは、周りの人への悪いやりの気持ちがあわわれたものです。食器の持ち方や姿勢、食べ方などに気を付けて、一緒に食べる人に嫌な思いをさせないようにしまししょう。	8日 しるあずきいり せんざい とりにくのすくためです ごはん 行事食「鏡開き」 鏡開きは、正月にお供えていた鏡餅を下げて、無病息災を願って食べる行事です。 今日のせんざいには新見産の白り豆を使っています。せんざいの中には白玉もちが入っているので、しつかりかんで食べましょう。	9日 けんちゃんうどん ごまずあえ 食べ物の役割「黄の食品」 黄のグループの食品は、ごはんやパン、めん、いもなどで、エネルギーのもとになります。今日の黄のグループの食品は、うどん、さといも、芋、さとう、ごまです。
★1月24日～30日は 全国学校給食週間★ 学校給食週間は、いつも食べている給食に目を向けて、給食の大切さや役割について知ってもらうために定められました。給食ができるまでには、たくさんの方が関わっています。給食を食べられることに感謝の気持ちをもって、いただきますましょう。	13日 ヒョーホ シヤム チキンのトマトに コッパ ババ やせいサラダ 食事のスパナー 食事のスパナーを身につけることは、人と楽しく食事をするために大切なことです。パナは、かぶりつかずに、一口サイズにちぎって食べましょう。	14日 ごはん こまつなめ ちゅうかあえ だいずミート いりマーボー どうろ 成長期に必要な栄養素「鉄」 鉄は血液をつくるもとになり、成長期にはとても大切です。今日の給食では、大豆ミートや野菜に多く含まれています。大豆ミートは、肉のような食感と臭い自に仕上げた大豆の加工品です。	15日 ごはん ポテト サラダ トンカツ みそしる 大佐中学校1年生とスポーツと栄養について学習し、必要な栄養素がとれる献立を考えました。スポーツで力が発揮できるよう、炭水化物やたんぱく質をしっかりと食べましょう。	16日 リゾット クリーム ミソリン セリ 行事節を味わう料理 食べ物が一番おいしくて栄養がとれている時期を「旬」といいます。今日の給食は、冬が旬の大根やほうろい草を使っていきます。旬の野菜のいいしさを味わっていただきます。
19日 ハヤシライス やせいサラダ ハラッス ハラッスのよい食事のとり方 給食は、赤・黄・緑の3つのグループの食品をそろえて栄養のバランスがよくなるようにしています。家でもハラッスよく食べましょう。	20日 とりにくからあけ 2こ やせいサラダ みそしる 感謝の気持ち 感謝の気持ちで食事をとることは、食品ロスについての取組を行っています。残量を減らす工夫をみんなで考えて、献立を提案してくれました。みなさんも、自分ができることから取り組みましょう。	21日 ごはん いしのか しょうが うまに すのもの 歯と口の健康 丈夫な歯をつくるには、カルシウムの他に、たんぱく質やビタミンDも大切です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。いわしにはビタミンDが多く含まれています。	22日 ミソ ごま とりにく やせいの みそにこみ 食べ物の役割「緑の食品」 緑のグループの食品は、野菜やきのこ、果物で、体の調子を整えてくれます。野菜が不足しないように家でも1食120g(両手一杯)食べましょう。	23日 たんためん ちゅうかあえ 安全と衛生に気をつけた食事 安全な給食を作るために、安全な給食センターでは、手洗いを気をつけています。みなさんも給食の前には石けんで手を洗って、身じたくを整えて準備をしましょう。
26日 ちやせゆうどん あおりんこ セリ すのもの 地産地消「にいみの白」 今日は新見市の特産物「千屋牛肉」を使っています。千屋牛は、新見市を代表する特産物の一つで、うまみとやわらかさが絶品のお肉です。食べ物の命や生産者の方々に感謝をしながら、味わっていただきます。	27日 やせいサラダ カレー シチュー 学校給食の移り変わり コッパパンを油で揚げて、砂糖をまぶした「揚げパン」は、昭和39年ごろから給食に登場しました。先生やお家の人に昔の給食の話を聞くのもいいですね。	28日 でけの しおやき あじツナ すいどん 学校給食の歴史 明治22年、山形県で日本で最初の給食が始まりました。弁当を持ってくることのできる子どもたちのために、「おいざり、焼き鮭、漬け物」を出したのが始まりです。	29日 チヤチエどん チアル 食べ物の役割「赤の食品」 赤のグループの食品は、肉や魚、卵、大豆などで、体をつくるもとになります。今日の赤のグループの食品は、豚肉と牛乳です。牛乳には成長期に必要なカルシウムが多く含まれています。	30日 フロッコ サラダ ライス スイトサウー 世界の食事「アメリカ」 今日はアメリカ・ニューパルツの献立です。ニューパルツは新見市の姉妹都市で、10月には新見市の中学生が訪問しました。ニューパルツの給食で提供しているメニューの中から献立を考えました。