



2026年

## 1月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品 熱や力のもとになる

赤色の食品 血や肉になり、体をつくる

緑色の食品

体の調子をととのえる

## ★ 今月の食材 ★

- ・モツツアレラチーズ⇒北ぎゅう舎
- ・豆腐、大好きパン
- ⇒名寄丘の上学園

・お米⇒風連町有機農業生産組合



1月29日 だいす 大好きパン

なよろ おか うえ がくえん  
名寄の丘の上学園さん(ハートフルみらいさん)の協力により大好きパンを復活させることができました。大好きパンとは「あんぱん」「クリームパン」「メロンパン」「ジャムパン」「チョコレートクリームパン」の中から事前に選択したパンを提供するイベントです。お楽しみに☆



金

16	小	681 kcal
	中	764 kcal

- ・わかめごはん
- ・牛乳
- ・お吸い物(いも団子)
- ・肉団子
- ・ごま和え

黄 ごはん・ごま・さとう・でんぶん

赤 牛乳・あぶらあげ・肉団子・わかめ

緑 ねぎ・しいたけ・はくさい・ちんげんさい・にんじん・もやし

## 1月平均栄養価

小 中

たん白質 26.0g 30.1g

脂 質 18.5g 27.3g

食塩相当量 2.4g 3.0g

月

火

水

木

金

19 小 694 kcal  
中 787 kcal20 小 647 kcal  
中 775 kcal21 小 605 kcal  
中 739 kcal22 小 628 kcal  
中 742 kcal23 小 636 kcal  
中 728 kcal

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・みそ汁(大根・生揚げ)
- ・タラフライ
- ・五目きんぴら

- ・豚骨ラーメン
- ・牛乳
- ・野菜とコーンのあえもの
- ・プリン

- ・フレコギ丼
- ・牛乳
- ・みそ汁(きやべつ・わかめ)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・レタススープ
- ・ハンバーグのソースかけ
- ・野菜のあえもの

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豚汁
- ・いわしの生姜煮
- ・ほうれん草の納豆和え

黄 ごはん・しらたき・ごま・さとう・あぶら・パン

黄 ラーメン・あぶら・プリン

黄 ごはん・ごまあぶら・さとう

黄 ごはん・さとう

黄 ごはん・じゃがいも

赤 牛乳・ぶたにく・さつまあげ・なまあげ・みそ・たら

赤 牛乳・ぶたにく・なると・ハム

赤 牛乳・ぶたにく・みそ・わかめ

赤 牛乳・ベーコン・ハンバーグ

赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ひじき・なつとう・いわし

緑 さやいんげん・だいこん・にんじん・ごぼう

緑 メマ・ねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ・しょうが・きやべつ・もやし・きゅうり・コーン

緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・きやべつ

緑 レタス・にんじん・コーン・もやし・きやべつ

緑 にんじん・たまねぎ・だいこん・ねぎ・ごぼう・ほうれんそう・もやし・しょうが

26 小 602 kcal  
中 752 kcal27 小 629 kcal  
中 774 kcal28 小 819 kcal  
中 998 kcal29 小 628 kcal  
中 723 kcal30 小 616 kcal  
中 697 kcal

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・わかめスープ
- ・春巻き
- ・棒棒鷄サラダ

- ・きつねうどん
- ・牛乳
- ・ジャーマンポテト

- ・ポークカレー
- ・牛乳
- ・フルーツのゼリー・和え

- ・大好きパン
- ・牛乳
- ・クラムチャウダー
- ・鶏肉のピリ辛焼き
- ・野菜のナムル

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・すいとん汁
- ・焼き鮭
- ・白菜のかつおあえ

黄 ごはん・あぶら

黄 うどん・じゃがいも・バター

黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・カレー

黄 パン・じゃがいも・バター・さとう・ごま

黄 ごはん・こむぎこ・じゃがいも・さとう

赤 牛乳・わかめ・とりにく・はるまき

赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・ベーコン

赤 牛乳・ぶたにく・みそ・わかめ

赤 牛乳・アサリ・ベーコン・とりにく・ハム

赤 牛乳・ぶたにく・かつおぶし・さけ

緑 はくさい・ねぎ・コーン・もやし・きやべつ・きゅうり

緑 ねぎ・しいたけ・ごぼう・たまねぎ

緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・おうとう缶・りんご缶

緑 にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・もやし・バセリ

緑 だいこん・にんじん・ねぎ・はくさい・きやべつ



あけましておめでとうございます



今年はうま年!

ふゆやす お  
冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。  
むかし いちがつ い にがつ に  
た。昔から「一月往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  
ながれ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。



うまのように野菜をたっぷり食べよう!



はし 箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!



よく味わってうまいみを感じよう!