



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 ★				<div><div><div>・モッツアレラチーズ⇒北ぎゅう舎</div><div>・豆腐、大好きパン</div><div>⇒名寄丘の上学園</div><div>・お米⇒風連町有機農業生産組合</div></div><div>だいす 1月29日 大好きパン</div><div><div>名寄の丘の上学園さん(ハートフルみらいさ)</div><div>ん)のご協力により大好きパンを復活させること</div><div>ができました。大好きパンとは「あんぱん」「ク</div><div>リームパン」「メロンパン」「ジャムパン」「チョコ</div><div>クリームパン」の中から事前に選択したパンを</div><div>提供するイベントです。お楽しみに☆</div></div><div></div></div>							
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		
19	小 中	694 787 kcal	20	小 中	647 775 kcal	21	小 中	605 739 kcal	22	小 中	628 742 kcal
・ ごはん			・ 豚骨ラーメン			・ ブルコギ丼			・ ごはん		
・ 牛乳			・ 牛乳			・ 牛乳			・ 牛乳		
・ みそ汁 (大根・生揚げ)			・ 野菜とコーンのあえもの			・ みそ汁 (きゃべつ・わかめ)			・ レタススープ		
・ タラフライ			・ プリン						・ ハンバーグのソースかけ		
・ 五目きんぴら									・ 野菜のあえもの		
黄	ごはん・しらたき・ごま・さとう・あぶら・パンこ		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	
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	
緑	さやいんげん・だいこん・にんじん・ごぼう		緑	ママ・ねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ・しょうが・きゃべつ・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・きゃべつ		緑	レタス・にんじん・コーン・もやし・きゃべつ	
26	小 中	602 752 kcal	27	小 中	629 774 kcal	28	小 中	819 998 kcal	29	小 中	628 723 kcal
・ ごはん			・ きつねうどん			・ ポークカレー			・ 大好きパン		
・ 牛乳			・ 牛乳			・ 牛乳			・ 牛乳		
・ わかめスープ			・ ジャーマンポテト			・ フルーツのゼリー和え			・ クラムチャウダー		
・ 春巻き									・ 鶏肉のピリ辛焼き		
・ 棒棒鶏サラダ									・ 野菜のナムル		
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・ルー・ゼリー		黄	パン・じゃがいも・バター・さとう・ごまあぶら・ごま	
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・あさり・ベーコン・とりにく・ハム	
緑	はくさい・ねぎ・コーン・もやし・きゃべつ・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・パセリ	
30	小 中	616 697 kcal									
・ ごはん			・ ごはん								
・ 牛乳			・ 牛乳								
・ すいとん汁			・ すいとん汁								
・ 焼き鮭			・ 焼き鮭								
・ 白菜のかつおあえ			・ 白菜のかつおあえ								
黄	ごはん・こむぎこ・じゃがいも・さとう		黄 ごはん・こむぎこ・じゃがいも・さとう								
赤	牛乳・ぶたにく・かつおぶし・さけ		赤 牛乳・ぶたにく・かつおぶし・さけ								
緑	だいこん・にんじん・ねぎ・はくさい・きゃべつ		緑 だいこん・にんじん・ねぎ・はくさい・きゃべつ								

あけましておめでとうございます

今年（とし）はうま年！

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付けて、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！



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！