



2026年 1月のこんだて表



見附市学校給食センター

TEL (62) 2244

FAX (62) 2238

	月	火	水	木	金
こんだて	* 1月の給食予定 *		★1月のお米★ 第二小学校区産 今町小学校区産 新潟小学校区産 コシヒカリです。		お正月にちなんだ献立 れんこんサラダ ぶりの照り焼き
	* 小学校 *		市内の生産者さんに 感謝して、味わって いただき ましょう。		ごはん 七草風汁
	9日 見附小、第二小、名木野小、 田井小、新潟小、 上北谷小、今町小 開始				620 kcal 740 kcal 1.7 g 2.1 g
	13日 葛巻小 開始				くだもの 牛乳 ぶり 鶏肉 油揚げ かまぼこ
	19日 葛巻小 5年なし				れんこん キャベツ 人参 コーン えのきたけ 大根 かぶ 白菜 小松菜 ねぎ しょうが
	29日 第二小 なし				米 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ
エネルギー	30日 葛巻小 4年なし				
塩分					
補ってほしい食品					
あか					
みどり	* 中学校 *				
きいろ	* 特別支援学校 *				
	9日 全中学校 開始		9日 開始		
	30日 なし				
こんだて	12 成人の日	13	14	15	16 17日はおむすびの日
	春の七草	チーズ入り ひじきサラダ	コールスローサラダ タルタルソース	おかか和え 鶏肉のみそだれかけ	ぜんまい煮 さばのみそ煮
	★さつまいもと里芋を入れたカレーです	ダブルポテトカレー (麦ごはん)	☆自分でつくるさめバーガー 背割れ 米粉コッペ	★品種の違うさつまいもを入れたみそです	のり ゆかり 乾物たっぷり ごはん 保存食スープ
	608 kcal 727 kcal 2.3 g 2.8 g	640 kcal 790 kcal 2.8 g 3.6 g	627 kcal 742 kcal 1.8 g 2.3 g	598 kcal 684 kcal 2.4 g 2.7 g	
	大豆製品	種実類	きのこ類	緑黄色野菜	
	牛乳 豚肉 ひじき チーズ	コーヒ牛乳 さめ 鶏肉 いんげん豆 牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豚肉 かつお節 豆腐	牛乳 さば さつまいも 高野豆腐 わかめ ツナ のり	
みどり	見附市のホームページに給食レシピが掲載されています。	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン 白菜 しめじ パセリ ビクルス レモン	小松菜 人参 もやし 大根 ごぼう ねぎ にんにく	ぜんまい しいたけ たけのこ いんげん 大根 人参 絹さや しそ	
きいろ		米粉パン 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ホワイトルウ 米粉 小麦粉 パン粉	米 砂糖 ごま油 さつまいも ごま	米 油 砂糖 春雨 片栗粉 ごま油	
こんだて	19	20	21	22	23
	りんご ブロッコリーのツナマヨサラダ	おからのごま豆腐煮 いかのカレー焼き	アーモンド入りおひたし 厚揚げのブルコギ風いため	かんきつ(いよかんの予定)	かかマヨ和え 肉団子の和風あん
	ソフトめん 豆まめ ミートソース	ごはん きのこ 根菜汁	ごはん 魚ボール 入りスープ	鶏肉とれんこん の揚げ煮丼 豆乳 (麦ごはん) キムチ鍋	ごはん 雪国 吹雪汁
	658 kcal 846 kcal 1.9 g 2.3 g	590 kcal 697 kcal 2.4 g 2.3 g	597 kcal 706 kcal 2.0 g 2.3 g	629 kcal 745 kcal 2.2 g 2.6 g	625 kcal 721 kcal 1.9 g 2.2 g
	いも類	種実類	芋類	魚介類	海藻類
	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	牛乳 いか おから 鶏肉 ちくわ 豆腐 油揚げ	牛乳 厚揚げ 豚肉 スケソウダラ 鮭 豆腐 わかめ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆乳	牛乳 鶏肉 かつお節 豚肉 豆腐
みどり	人参 セロリ 玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム トマト キャベツ コーン にんにく しょうが りんご	しいたけ ごぼう 人参 ねぎ 大根 まいたけ えのきたけ 小松菜	ピーマン 人参 玉ねぎ しょうが にんにく もやし 小松菜 白菜 絹さや ねぎ ほうれん草	れんこん 人参 玉ねぎ いんげん 大根 白菜 白菜キムチ えのきたけ しょうが 小松菜 ねぎ にんにく かんきつ果物	人参 もやし 大崎菜 コーン 大根 ごぼう なめこ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ
きいろ	ソフトめん 油 ハヤシルウ 砂糖 米粉 ノンエッグマヨネーズ	米 油 砂糖 ごま さつまいも	米 油 砂糖 片栗粉 パン粉 アーモンド	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油	米 油 ノンエッグマヨネーズ ラード 砂糖
こんだて	26 学校給食 週間(山形)	27 学校給食 週間(福島)	28 学校給食 週間(群馬)	29 学校給食 週間(長野)	30 学校給食 週間(富山)
	たくあん和え 鮭の塩焼き	ももゼリー	こんにやくサラダ ハンバーグりんごソース	りんごタルト 寒天入り たまごスープ	昆布和え ぶり大根
	ごはん いもになべ	ソースカツ丼 添え野菜 ごはん	はちみつ&マーガリン 小麦 コッペパン	☆自分でつくるキムタクごはん キムタクごはんの具 (麦ごはん)	ごはん かみなり汁
	580 kcal 692 kcal 2.1 g 2.6 g	662 kcal 783 kcal 2.2 g 2.5 g	628 kcal 762 kcal 2.6 g 3.3 g	656 kcal 759 kcal 2.7 g 3.1 g	600 kcal 712 kcal 1.7 g 2.1 g
	くだもの	大豆製品	魚介類	芋類	緑黄色野菜
	牛乳 鮭 豚肉	牛乳 豚肉 ほうたて	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 豚肉 豆腐 寒天 たまご 豆乳	牛乳 ぶり 昆布 豆腐
みどり	キャベツ もやし たくあん 人参 白菜 ねぎ しめじ	キャベツ 人参 きくらげ しいたけ いんげん コーン もも	玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 コーン セロリ トマト りんご にんにく	白菜キムチ 白菜 ねぎ たくあん にんにく 枝豆 人参 小松菜 りんご	大根 しょうが いんげん きゅうり 白菜 もやし 人参 ごぼう ねぎ しめじ
きいろ	米 ごま油 ごま 里芋 砂糖 パン粉 ゼリー	米 油 砂糖 里芋 麴 砂糖 ゼリー	小麦パン はちみつ マーガリン 油 砂糖 じゃが芋 マカロニ ラード 砂糖 水あめ	米 麦 油 片栗粉 米粉 砂糖 水あめ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油

2026年 1月の給食だより

あけましておめでとうございます。

今年もみなさんの心と身体の栄養を満たすおいしい給食をお届けできるように、給食センター職員一同、心新たにがんばります。

新しい一年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。

1月9日の給食では<七草風汁><ぶりの照り焼き><れんこん>を取り入れました。



災害時の「食」について考えてみましょう

1月17日は「おむすびの日」。これは、阪神・淡路大震災があった時、被災した人たちにおにぎりが届けられたことに感謝してできた日です。心を込めて作られたおむすびは、命と希望を繋ぐ特別な食べ物です。



16日の給食は……

- ゆかりごはん+のり ゆかりごはん+のりを巻いて食べます。
- さばのみそ煮 さば缶をイメージしました。骨がありますが、加圧処理してあります。
- ぜんまいの煮物 水煮されたぜんまいをメインとした副菜です。
- 乾物たっぷり保存食スープ 乾物は非常に役立つ食材です。スープにいくつ乾物が入っているかな？また、普段から食べ慣れておくことも大切です。



食べ物の大切さと、みんなで支え合う心を学ぶ日にしましょう。

★★今年の学校給食週間のテーマ★★

食べて学ぼう！！ 突撃！隣の県の食文化＆食材

山形県 1月26日(月)

明治22年に山形県の私立忠愛小学校で子どもたちへ食事を提供したのがはじまりと言われています。今回は、そのメニューに牛乳と山形名



日本で最初の給食は、明治22年山形県の小学校で始まりました。戦争で一時中断していましたが、戦後、外国からの支援により学校給食が再開されました。全国学校給食週間は、今一度給食の目的や大切さを考え、温かい心への感謝の気持ちを忘れないための週間です。

福島県 1月27日(火)

会津若松のご当地グルメソースカツ丼に、会津地方の代表的な郷土料理こづゆです。ものの生産量は福島県が全国第2位です。



群馬県 1月28日(水)

小麦栽培が盛んな群馬県。そこで、今日は小麦パンとマカロニを入れたミネストローネにしました。また、こんにゃく芋の生産量日本一です。今日はサラダで、こん

富山県 1月30日(金)

やわらかく煮た大根にブリを加え、調味料で煮込んだぶり大根は、冬の富山県の郷土料理。江戸時代、富山は北前船の寄港地として賑わいました。北海道から運ばれてくる海産物の昆布ですが、富山県は消費量が多い県で



長野県 1月29日(木)

キムタクごはんは、塩尻市の学校給食の人気メニューです。寒天は海藻から作られます。長野は海がないのですが、昔は馬で運ばれ、自然の気候を利用したフリーズドライ製法で作られます。りんごの生産量全国第



1/24~30 全国学校給食週間
日本で最初の学校給食として
伝わるのはどのメニュー？
①カレーライス ③コッペパン、トマトシチュー
②おにぎり、焼き魚、つけ物



【市からのお知らせ】

令和7年産の新米価格の高騰を受け市では「国の重点支援地方交付金活用事業」活用して、3月までの給食費は据え置きます。今後も児童生徒の要望も取り入れて、栄養バランスや量を保った学校給食を提供します。