

令和7年度 1月

ひ

ん

き

こ

う



日	曜	献立名	ざいりょう			乳児のおやつ
			あか	みどり	き	
5	月	おにぎり えんぴつソーセージ ブドウゼリー			おにぎり	星型せんべい
		魚肉ソーセージ			ぶどうゼリー	おかからかりんとう
6	火	おにぎり チーズかまぼこ みかんゼリー			おにぎり	かぼちゃボーロ
		チーズかまぼこ			みかんゼリー	しょうゆせんべい
7	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	きな粉せんべい
		ハ宝菜	豚肉 いか えび	にんじん 白菜 玉ねぎ たけのこ しょうが	砂糖 ごま油 でんぶん	
		ピーフン炒め	鶏肉	もやし キャベツ	ピーフン 砂糖 ごま油	
		大学芋			さつまいも 砂糖 菜種油 でんぶん	ビスケット
8	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
		大根のみぞ汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	さといも	クラッカー
		レバー入りつくね（年中から2個）	鶏肉 鶏レバー	玉ねぎ	でんぶん 米粉 砂糖 菜種油	野菜ジュース
		白菜のおかか煮	油揚げ かつお節	にんじん 白菜 しめじ	砂糖	あまからせんべい
9	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
		雑煮汁	鶏肉 油揚げ	にんじん 小松菜 白菜 かぶ	玉ふ	ももゼリー
		さばのゆずみそ煮	さば みそ	ゆず	砂糖	
		黒豆と根菜の煮物	黒豆	ごぼう れんこん	砂糖	ラスク
10	土	おにぎり えんぴつソーセージ デザート			おにぎり	焼き菓子
		魚肉ソーセージ			デザート	せんべい
13	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
		生揚げの中華煮	豚肉 生揚げ	にんじん チンゲン菜 玉ねぎ たけのこ 枝豆 しいたけ しょうが	でんぶん 砂糖 菜種油	メープルビスケット
		揚げ鶏のねぎソース	鶏肉	ねぎ にんにく しょうが	でんぶん 菜種油 砂糖	
		春雨サラダ	まぐろ	キャベツ もやし とうもろこし	春雨 ごま 砂糖 ごま油	塩せんべい
14	水	ソフトめん 牛乳	牛乳		めん	
		トマトソース	豚肉 大豆	にんじん トマト 玉ねぎ 枝豆 エリンギ	小麦粉 砂糖 菜種油	小魚せんべい
		ジャーマンポテト	ベーコン	パセリ	じゃがいも 菜種油	
		フルーツのりんごゼリー和え		黄桃 パイン りんご	砂糖	ヨーグルト
15	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
		湯葉のすまし汁	湯葉 豆腐 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ ねぎ えのきだけ		プリン
		さわらの甘みそかけ	さわら みそ	しょうが	砂糖 でんぶん	
		切り干し大根の含め煮	豚肉 はんぺん 大豆	にんじん さやいんげん 切り干し大根	砂糖	青のりせんべい パイ菓子
16	金	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	
		ひきずり	鶏肉 豆腐 かまぼこ	にんじん 白菜 玉ねぎ ねぎ えのきだけ こんにゃく	砂糖	花型せんべい
		コロッケ		にんじん かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 小麦粉 パン粉 植物油 菜種油	
		みかん		みかん		おやつ昆布 クリームビスケット
17	土	おにぎり えんぴつソーセージ デザート			おにぎり	せんべい
		魚肉ソーセージ			デザート	焼き菓子
19	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
		マーボ豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぶん ごま油	ウエハース
		野菜しゅうまいの甘酢あんかけ（2個）	鶏肉 豚肉 大豆	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ とうもろこし	砂糖 パン粉 小麦粉 でんぶん	
		ひじき入り中華サラダ	まぐろ ひじき	赤ピーマン キャベツ	ごま ごま油 砂糖	しょうゆせんべい

20日（火）から裏面になります。

20	火	ごはん	牛乳	牛乳	ごはん	米菓子
		かき卵汁	卵 豆腐	にんじん 小松菜 玉ねぎ えのきだけ	でんぶん	
		いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	砂糖	
		卵の花の炒り煮	おから ちくわ	にんじん 枝豆 しいたけ	砂糖 菜種油	マスカットゼリー
21	水	麦ごはん	牛乳	牛乳	麦ごはん	
		米粉のカレーライス	豚肉 豆乳	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも 砂糖 米粉ルウ	かぼちゃボーロ
		鶏肉のハーブ焼き	鶏肉	しょうが	菜種油	発酵乳（フレーソ）塩せんべい
		シーフードサラダ	いか えび	キャベツ きゅうり 枝豆	ドレッシング	
22	木	ごはん	牛乳	牛乳	ごはん	
		呉汁	豚肉 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ		ぶどうゼリー
		白身魚の和風マリネ	ほき	赤ビーマン 玉ねぎ	菜種油 でんぶん 砂糖	
		小松菜とささみの和え物	鶏肉	小松菜 にんじん 切り干し大根	砂糖	米粉メープルマフィン
23	金	ミルクロールパン	牛乳	牛乳	パン	野菜ピスケット
		冬野菜のスープ	鶏肉	にんじん 大根 かぶ 白菜 とうもろこし 玉ねぎ バセリ		
		ハンバーグの玉ねぎソースかけ	鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ	砂糖 でんぶん	
		フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト	パイン みかん 黄桃	砂糖	ポン菓子
24	土	おにぎり			おにぎり	焼き菓子
		えんぴつソーセージ デザート	魚肉ソーセージ		デザート	せんべい

26日(月)～30日(金)は、学校給食週間で「日本各地の郷土料理と特産物を味わおう！」です  詳細は「給食より♪冬号」で紹介しています。

大阪府	ごはん	牛乳	牛乳	ごはん	米粉クッキー
	かわち 河内のっぺ	鶏肉 生揚げ	にんじん 大根 たけのこ ねぎ こんにゃく	さといも でんぶん	
	米粉のたこ焼き（2個）	たこ 青のり	キャベツ	米粉 砂糖 でんぶん 菜種油	
	小松菜の炊いたん	かつお節 はんぺん	小松菜 にんじん もやし	砂糖	昆布せんべい
	味付乾燥豆腐	豆腐 きな粉		小麦粉 砂糖 植物油	
秋田県	ごはん	牛乳	牛乳	ごはん	三角せんべい
	だまこ汁	鶏肉	にんじん 大根 ごぼう ねぎ しめじ 白菜	砂糖	
	たらのレモン風味	たら	レモン	でんぶん 砂糖 菜種油	
	もやしのごま和え		にんじん もやし 小松菜	ごま 砂糖	プレッツェル
沖縄県	中華めん	牛乳	牛乳	めん	クラッカー
	沖縄そば	かまぼこ	にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ たけのこ		
	ラフテー	豚肉		砂糖	
	にんじんしりしり	まぐろ 卵	にんじん もやし	砂糖 ごま油	揚げせんべい
	ちんすこう			小麦粉 砂糖 ラード	
石川県	ごはん	牛乳	牛乳	ごはん	ヨーグルト
	めった汁	豚肉 油揚げ みそ	ごぼう ねぎ えのきだけ こんにゃく	さつまいも	
	じぶに 鶏肉と白菜の治部煮	鶏肉	にんじん 白菜 玉ねぎ	砂糖	
	かがぼうらわ 加賀棒茶の豆腐ドーナツ	豆乳 おから 大豆		米粉 砂糖 菜種油 植物油	お誕生日デザート
北海道	サンドイッチパンズパン	牛乳	牛乳	パン	むらさきいもせんべい
	じゃがいものクリームスープ	ベーコン チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん 玉ねぎ エリンギ バセリ	じゃがいも 白いんげん豆 小麦粉 ハター 菜種油	
	ザンギ	鶏肉		砂糖 でんぶん 菜種油	
	コーンサラダ	まぐろ	キャベツ きゅうり とうもろこし 枝豆	ドレッシング	ピスケット
31	土	おにぎり		おにぎり	せんべい
		えんぴつソーセージ デザート	魚肉ソーセージ	デザート	焼き菓子

☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料（1%以上）を表記しています。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。

☆令和3年9月よりアレルギー対応除去食（卵・乳）を提供しています。

☆献立や食に関するお問い合わせは給食センター（TEL48-5111）へご連絡ください。

※令和7年4月から令和8年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相当分を負担しています。



阿久比町のホームページに、「AGUMOGU（あぐもぐ）給食レシピ50」を掲載しています。見てね♪



あぐもぐレシピ50QRコード





給食だより♪冬号

阿久比町立学校給食センター

AGUMOGU

令和7年度12月発行

かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などが流行しやすい季節になりました。感染症を予防するためには「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」が必要です。また、外から帰ったら手洗い、うがいを習慣づけることも大切です。しかし、気をつけていても、自分の体力が低下した時には感染してしまします。そこで今回はかぜをひいた時にとりたい食事について考えてみましょう。

知っておこう！ かぜのおもな症状

くしゃみ

鼻水・鼻づまり

のどの痛み

せき・たん

発熱

寒気



かぜをひいたら
水分をしっかり
とりましよう



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水やお茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいもの選んで水分補給をしましょう。



症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



スープ

おかゆ

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

かぜをひいた時に
積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質 を多く含む食品



肉、魚、卵など

炭水化物 を多く含む食品



米、めん、いもなど

ビタミンA を多く含む食品



レバー、にんじんなど

1月26日～30日は、 学校給食週間！

第二次世界大戦後、食料不足で栄養失調になっている日本の子どもたちのために、外国から脱脂粉乳、小麦粉、缶詰などが送られ、給食を再開することができました。このことに感謝をして学校給食週間ができました。食べ物が豊富にある現在も、私たちの命を支えてくれる、食べ物への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

阿久比町では26日～30日を学校給食週間とし、期間中は、日本各地の地域で親しまれてきた料理やその地域の特産物が登場します。

～日本各地の郷土料理と特産物を味わおう！～

学校給食週間に登場する
各地の料理 (☆) と特産物 (○)

30日(金) 北海道



☆サンギ

○じゃがいも・玉ねぎ・白いんげん豆・とうもろこし



29日(木) 石川県



☆めった汁

☆鶏肉と白菜の治部煮

○加賀棒茶

27日(火) 秋田県



☆だまこ汁

○たら

26日(月) 大阪府

☆河内のっぺ
☆米粉のたこ焼き
☆小松菜の炊いたん



28日(水) 沖縄県

☆沖縄そば
☆ラフテー
☆にんじんしりしり
☆ちんすこう

