



令和8年1月分学校給食予定献立表



今月の目標
感謝して食べよう

阿久比町立学校給食センター
AGUMOGU (あぐもぐ)

日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
8 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		585
	だいこんのみそしる	豆腐 豚肉 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		
	レバーいりつくね (小2個、中3個)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	でんぶん 米粉 砂糖	菜種油	720
	はくさいのおかかに	油揚げ かつお節		にんじん	白菜 しめじ	砂糖		
9 金	ごはん 牛乳	11日は、かがみびらきです。	牛乳			米		633
	ぞうにじる	鶏肉 油揚げ		にんじん 小松菜	かぶ 白菜	もち	よくかんで食べましょう。	
	さばのゆずみそに	さば みそ			ゆず	砂糖		741
	くろまめとこんさいのもの	黒豆			ごぼう れんこん	砂糖		
13 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		677
	なまあげのちゅうかに	生揚げ 豚肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ しいたけ しょうが たけのこ 枝豆	砂糖 でんぶん	菜種油	
	あげどりのねぎソース	鶏肉			ねぎ にんにく しょうが	でんぶん 砂糖	菜種油	801
	はるさめサラダ	まぐろ			キャベツ コーン もやし	春雨 砂糖	ごま ごま油	
14 水	ソフトめん 牛乳		牛乳			めん		703
	トマトソース	豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ 枝豆	小麦粉 砂糖	菜種油	
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ		じゃがいも	菜種油	830
	フルーツのりんごゼリーあえ				黄桃 バイン りんご果汁	砂糖		
15 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		598
	ゆばのすましじる	ゆば 豆腐 かまぼこ		にんじん	玉ねぎ ねぎ えのきたけ			
	さわらのあまみそかけ	さわら みそ			しょうが	砂糖 でんぶん		718
	きりぼしだいこんのふくめに	豚肉 はんぺん 大豆		さやいんげん にんじん	切り干し大根	砂糖		
16 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		652
	ひきずり	鶏肉 豆腐 かまぼこ		にんじん	白菜 こんにゃく えのきたけ ねぎ 玉ねぎ	砂糖		
	こめこのコロッケ	豚肉 牛肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 米粉 砂糖	菜種油	765
	みかん				みかん			
19 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		659
	マーボどうふ	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油	
	やさしいゅうまいのあまずあん かけ(小2個、中3個)	鶏肉 豚肉 大豆		にんじん ほうれん草	コーン 玉ねぎ	パン粉 砂糖 でんぶん 小麦粉		807
	ひじきいりちゅうかサラダ	まぐろ	ひじき	赤ピーマン	キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	
20 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		602
	かきたまじる	卵 豆腐		にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ	でんぶん		
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖		723
	うのはなのいりに	おから 竹輪		にんじん	しいたけ 枝豆	砂糖	菜種油	
21 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		624
	こめこのカレーライス	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		
	とりにくのハーブやき	鶏肉			しょうが		菜種油	750
	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			米		597
	ごじる	豆腐 豚肉 油揚げ 大豆 みそ			玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ			
	しろみぎかなのわふうマリネ	ホキ		赤ピーマン	玉ねぎ	でんぶん 砂糖	菜種油	716
	こまつなとささみのあえもの	鶏肉		小松菜 にんじん	切り干し大根	砂糖		
23 金	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		650
	ふゆやさいのスープ	鶏肉		にんじん パセリ	かぶ 大根 コーン 白菜 玉ねぎ			
	ハンバーグのたまねぎソー スかけ	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ	砂糖 でんぶん		790
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		バイン 黄桃 みかん	砂糖		

うらへつづきます

日	曜	献立名	主 材 料 と そ の 働 き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
26	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		609
		かわちのつぺ	鶏肉 生揚げ		にんじん	大根 こんにゃく ねぎ たけのこ	さといも でんぶん		
		こめこのたこやき (小2個、中3個)	たこ	青のり		キャベツ	米粉 砂糖 でんぶん	菜種油	
		こまつなのたいたん	はんぺん かつお節		小松菜 にんじん	もやし	砂糖		
		あわおこし				しょうが	水あめ 米 砂糖	ごま	
27	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		609
		だまこじる	鶏肉		にんじん	大根 しめじ ごぼう ねぎ 白菜	米 砂糖		
		たらのレモンふうみ	たら			レモン果汁	でんぶん 砂糖	菜種油	
		もやしのごまあえ			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま	
28	水	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			めん		645
		おきなわそば	かまぼこ		にんじん	キャベツ ねぎ もやし 玉ねぎ 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	
		ちんすこう					小麦粉 砂糖	ラード	
29	木	ごはん 牛乳		牛乳					601
		めったじる	豚肉 油揚げ みそ			ごぼう こんにゃく えのきたけ ねぎ	さつまいも		
		とりにくとはくさいの じぶに	鶏肉		にんじん	白菜 玉ねぎ	砂糖		
		かがぼうちゃのとうふ ドーナツ	豆乳 大豆 おから				米粉 砂糖	菜種油 植物油	
30	金	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン		696
		じゃがいものクリーム スープ	ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 小麦粉 白いんげん豆	バター 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			きゅうり キャベツ コーン 枝豆		ドレッシング	
☆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ことがあります。 ☆阿久比町では令和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等は給食センターへお願いします。 TEL 48-5111 FAX 48-5114							平均値	小学校	634
							基準値	中学校	760
								小学校	650
								中学校	830
							給食予定回数		16回

今月の阿久比町の野菜



さといもはくさいこまつな

※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。



<テーマ>
日本各地の郷土料理と特産物を味わおう！



今年度は、26日(月)～30日(金)の5日間を「阿久比町学校給食週間」とし、日本の郷土料理や特産物を紹介します。
日本の食文化を知る機会にしましょう。食べ物に豊富にある今も、食べ物への感謝の気持ちを忘れずに、味わって食べましょう。

私たちが住む日本には特徴のある郷土料理や特産物があります。その一部を紹介します。

26日(月)大阪府

河内のっぺ
大阪の河内地方の郷土料理です。とろみのある煮物です。

米粉のたこ焼き
大阪といえばたこ焼きが有名です。今回は米粉のたこ焼きです。

小松菜の炊いたん
炊いたんとはだしを食材に含ませる煮びたし料理です。

粟おこし
大阪の和菓子といえば粟おこしがあります。

27日(火)秋田県

だまこ汁
団子が入った汁です。秋田ではお手玉のことを「だまこ」といいます。

たらのレモン風味
たらは北日本によく獲れる魚です。冬においしい魚なので、秋田の家庭料理によく登場する魚です。

28日(水)沖縄県

沖縄そば
豚骨のだしとかつおだしが使われるのが特徴です。かまぼこが入るのも特徴です。

ラフテー
豚肉の角煮のようなものです。沖縄そばと一緒に食べてもおいしいです。

にんじんしりしり
沖縄の家庭料理です。にんじんをすりおろした時の「すりすり」という音から「しりしり」という名前がついたと言われていました。

29日(木)石川県

めった汁
具だくさんのみそ汁です。名前の由来は「やたらめったら具を入れる」からきています。

鶏肉と白菜の治部煮
鶏肉を野菜と一緒に煮込む郷土料理です。

加賀棒茶の豆腐ドーナツ
加賀棒茶は石川県で生産されているほうじ茶です。豆乳が入ったやさしい味わいのドーナツです。

30日(金)北海道

じゃがいものクリームスープ
北海道は広大な土地を生かした農業が盛んな地域です。じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、牛乳などが北海道で多く作られています。

ザンギ
北海道では鶏のから揚げのことを「ザンギ」といいます。コーンサラダとザンギをパンにはさんで食べましょう。

給食だより

No. 141

阿久比町立学校給食センター
AGUMOGU



令和7年12月

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ときには感染してしまいます。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
とりましょう



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茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを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

水分



めん類

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



汁物

スープ



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



ゼリー

アイス
クリーム



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



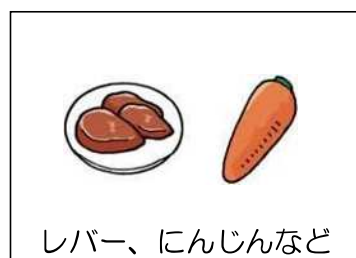
肉、魚、卵など

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

ご家庭で作ってみませんか？

12月1日に実施した料理です！

給食レシピ



玉麩汁（たまふじる）

材料（4人分）

玉ねぎ	80 g
豆腐	80 g
にんじん	20 g
えのきたけ	30 g
ねぎ	30 g
かまぼこ	30 g
玉麩(たまふ)	6 g
だし汁	400cc

調味料

薄口しょうゆ	15 g (大さじ1)
しょうゆ	5 g (小さじ1)
酒	5 g (小さじ1)
塩	少々

作り方

- ① 玉ねぎは薄く、くし切りにする。豆腐はさいの目に切る。玉麩は水につけて余分な粉を取る。
- ② にんじん、かまぼこは薄くいちょう切りにする。えのきたけは石突きを取り除き、半分に切る。ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁、にんじん、玉ねぎを入れ、少し柔らかくなったらかまぼこを入れる。
- ④ 調味料を入れ、えのきたけ、豆腐を入れる。
- ⑤ 水で戻しておいた玉麩を軽く絞り入れ、味を調える。
- ⑥ 最後にねぎを入れて仕上げる。

※給食ではかつお節でだしを取っています。

※調味料のしょうゆは濃い口しょうゆと薄口しょうゆを両方使います。そうすることで、味に深みが出て、おいしい汁ができあがります。濃い口しょうゆだけでもできますが、汁の色が濃くなるので塩を足すなどして加減してください。