

令和8年1月



# こんだてひょう



忠岡町教育委員会  
忠岡町学校給食会

新年を迎え、  
いよいよ3学期がスタートしました。

皆さん、どのようなお正月を過ごしましたか？

この1年も健康に過ごせるよう、  
自分自身の生活習慣を見直してみましょう。

★1月24日～1月30日は“全国学校給食週間”です!!★

週間中は、給食のことをいろいろ知りたり考えたりする期間としています。  
週間中（24日～30日）の給食は世界の料理や都道府県にちなんだ献立です。

- 26日 インド料理（キーマカレー）
- 27日 郷土料理（北海道三平煮、秋田県だまこ汁）
- 28日 地産地消（忠岡町ちりめんじゃこ）
- 29日 忠岡中学校1年生が考えたカムカムメニュー
- 30日 韓国料理（キムチチゲ、チヂミ、韓国のり）

★今月のカムカムメニュー  
29日（木）  
ごぼうとちくわのあまからいため

ごぼうとちくわのあまからいため  
忠岡中学校の1年生が考へてくれたメニューです。

## < 3色の食品群 >

- … 熱や力のもととなる食べもの（黄色の食品）
- ▲ … 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べもの（赤色の食品）
- … 体の調子をととのえる食べもの（緑色の食品）



## 8日（木）

ごはん くろまめ ぎゅうにゅう  
ぶりのてりやき そうにじたて

- ▲ぶり
- さとう
- しょうゆ
- みりん
- ▲カリカリくろまめ

## 9日（金）

ごはん ぎゅうにゅう  
にくじやがに かいそうサラダ

- じゃがいも
- ▲ぎゅうにく
- にんじん
- だいこん
- ▲とうふ
- しらたまもち
- ▲しづみそ
- ▲わかめ
- コーン
- にんじん
- わふうドレッシング（たまごぬき）
- いとこんにゃく

エネルギー 613kcal たんぱく質 26.2g エネルギー 654kcal たんぱく質 20.1g

## 12日（月）

せいじんのひ



## 13日（火）

ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう  
おからのいりに かすじる

- ▲おから
- ▲あぶらあげ
- にんじん
- あおねぎ
- ▲とりにくミニチ
- こんにゃく
- ▲あじつけのり
- さけかす

エネルギー 571kcal たんぱく質 27.4g

## 14日（水）

ミニパン ぎゅうにゅう  
にくうどん たいがくいも

- れいとううどん
- ▲さつまいも
- さとう
- ▲さけ
- にんじん
- だいこん
- たまねぎ
- ▲ちくわ（たまごぬき）
- にんじん
- あおねぎ
- あおねぎ
- ▲あかみそ
- ▲しづみそ
- さけかす

エネルギー 585kcal たんぱく質 21.3g

## 15日（木）

ちゅうかふう ぎゅうにゅう  
たきこみごはん わかめスープ

- アルファーかまい
- アルファーかもちごめ
- ▲ふたにく
- たけのこ
- しろねぎ
- にんじん
- ほししいたけ
- ▲とりにく
- ▲わかめ
- にんじん
- えのきだけ
- ニラ
- しゅうまい
- じゅうまい2コ（たまごぬき）

エネルギー 688kcal たんぱく質 27.4g

## 16日（金）

ごはん ぎゅうにゅう  
みそおでん にんじんしりしり

- じゃがいも
- にんじん
- ▲ツナ
- こんにゃく
- だいこん
- ▲ごぼうてん（たまごぬき）
- ▲ちくわ（たまごぬき）
- ▲あつあげ
- ▲あかみそ

エネルギー 609kcal たんぱく質 23.8g

## 19日（月）

## 20日（火）

ごはん ぎゅうにゅう  
マーポーどうふ はるさめスープ

- ▲てりやきハンバーグ（たまごぬき）
- じゃがいも
- キャベツ
- たまねぎ
- にんじん
- ▲ワインナー（たまごぬき）
- とうふ
- ▲ぶたにくミニチ
- しろねぎ
- ニンニク
- ▲あかみそ
- トウバンジャン
- かたくりこ

エネルギー 538kcal たんぱく質 20.5g

## 21日（水）

テーブルロール ぎゅうにゅう  
さらうどん ほうれんそうのソテー

- あげめん
- ほうれんそう
- たまねぎ
- ▲トマト
- ベーコン
- ぱたにく
- はくさい
- にんじん
- なると
- キャベツ
- ニラ
- にんじん
- ほししいたけ
- かたくりこ

エネルギー 585kcal たんぱく質 23.7g

## 22日（木）

ごはん つぼづけ ぎゅうにゅう  
さばのしおやき さわにわん

- さば
- しお
- つぼづけ
- ▲ぱたにく
- ▲かまぼこ（たまごぬき）
- ささがきごぼう
- にんじん
- たけのこ
- ほししいたけ
- あおねぎ

エネルギー 637kcal たんぱく質 22.6g

## 23日（金）

ごはん ぎゅうにゅう  
ぶたにくのしょうがいため しめじのみそしる

- ▲ぶたにく
- たまねぎ
- にんじん
- ▲えのきだけ
- たまねぎ
- ▲ごぼうてん（たまごぬき）
- ▲ちくわ（たまごぬき）
- ▲あつあげ
- ▲あかみそ
- ▲とうふ
- しめじ
- にんじん
- ▲えのきだけ
- たまねぎ
- ▲わかめ
- にんじん
- ▲あかみそ
- ▲しづみそ

エネルギー 542kcal たんぱく質 19.7g

## 26日（月）★

## 27日（火）

ごはん ぎゅうにゅう  
いわしのさんぺいに だまこじる

- じゃがいも
- キャベツ
- ▲ベーコン
- にんじん
- ▲あいびきミニチ
- ▲かたねきチーズ
- とうふ
- ▲ぶたにくミニチ
- しろねぎ
- ニンニク
- ▲あかみそ
- トウバンジャン
- かたくりこ
- ▲いわしのさんぺいに（たまごぬき）
- だまこもち
- ▲とりにく
- にんじん
- いとこんにゃく
- しめじ
- ささがきごぼう
- あおねぎ

エネルギー 686kcal たんぱく質 27.1g

## 28日（水）

テーブルロール ぎゅうにゅう  
きのことちりめんのスパゲティ ハムステーキ

- スパゲティ
- ▲ハムステーキ（たまごぬき）
- ちりめんじゃこ（ただおかぎょこう）
- ▲ベーコン
- たまねぎ
- しめじ
- ほししいたけ
- にんじん
- だまこもち
- ▲とりにく
- にんじん
- いとこんにゃく
- しめじ
- ささがきごぼう
- あおねぎ

エネルギー 628kcal たんぱく質 27.9g

## 29日（木）

ごはん ミニゼリー ぎゅうにゅう  
ごぼうとちくわのあまからいため スタミナみそしる

- ごぼう
- ▲ぱたにく
- ニンニク
- たまねぎ
- キャベツ
- ニラ
- みかんミニゼリー（たまごぬき）
- ▲とうふ
- ▲ぶたにく
- ニンニク
- にんじん
- たまねぎ
- キャベツ
- ニラ
- ▲あかみそ
- ▲しづみそ

エネルギー 634kcal たんぱく質 22.2g

## 30日（金）

ごはん かんこくのり ぎゅうにゅう  
キムチチゲ チヂミ

- ▲とうふ
- やさいチヂミ（たまごぬき）
- ▲ぶたにく
- にんじん
- えのきだけ
- たまねぎ
- ▲わかめ
- にんじん
- ▲あかみそ
- ▲しづみそ
- ▲かんこくのり
- はくさい
- キムチ
- ニラ
- ▲あかみそ
- ▲世界の料理

エネルギー 670kcal たんぱく質 22.2g