



2026年

# 1月のこんだて

給食費口座振替日 1月26日(月)

通帳残高を確認のうえ前日までに  
入金してください

西脇市立学校給食センター

※西脇市は卵・乳アレルギーの対応をしています(献立表では対応食のあるメニューを塗りつぶし【ボ有】と表示しています)。

日	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)【ボ有】	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)
こんだて	パン ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ もやしスープ きくいもとれんこんのサラダ いちごジャム	ごはん ジョア(プレーン) ふゆやさいかレー こまつなのしそひきあえ ふくじんづけ	ごはん ぎゅうにゅう おせちしよざいのあまからあげ ぞうに こうはくきんごまなます	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ クリームシチュー はるさめサラダ	パン ぎゅうにゅう トンテキ ふゆやさいスープ イタリアンサラダ	ごはん やさいジュース ぐだくさんとんじる てづくりふりかけ バナナ	パン ぎゅうにゅう とりにくのレモンあげ ミネストローネ さつまいもサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが ふゆやさいのごまあえ ミニフィッシュ
おかずのないよう	かぼちゃコロッケ あぶら ベーコン もやし たまねぎ キャベツ にんじん パセリ コンソメスープ しお ツナ きくいも れんこん きゅうり にんじん さとう オリーブあぶら りんごすし しょうゆ こしょう	とりにく さつまいも たまねぎ にんじん ブロッコリー かぼちゃ かぶ ねぶかねぎ あぶら カレーウ とんかつソース コンソメスープ カレーこ こしょう もやし キャベツ にんじん しそひき しょうゆ ふくじんづけ	さつまいも かぼちゃ ごぼう れんこん かたくりこ あぶら さとう みりん しょうゆ とりにく にこみもち だいこん きんときにんじん ねぶかねぎ しろみそ しょうゆ にぼし だいこん にんじん きんごま さとう す しょうゆ しお	とりにく しょうが にんにく こめこ あぶら しょうゆ さけ ベーコン じゃがいも コーン たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー にんじん ぎゅうにゅう バター なまクリーム こむぎこ コンソメスープ しお こしょう ポークハム はるさめ きゅうり にんじん ごまあぶら さとう す しょうゆ	ぶたにく にんにく さとう かたくりこ さけ しょうゆ ウスターソース ケチャップ みりん ウインナー キャベツ たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー しお こしょう コンソメスープ レタス きゅうり コーン さとう イタリアンドレッシング	ぶたにく さといも さつまいも だいこん にんじん ねぎ ごぼう こんにやく みそ にぼし ツナ あおのり ごま さとう さけ しょうゆ バナナ さとう	とりにく レモンかじゅう こめこ あぶら さとう しお こしょう しょうゆ ベーコン だいこん たまねぎ にんじん バジルペースト ダイストマト さとう あぶら ケチャップ とんかつソース コンソメスープ しお こしょう さつまいも きゅうり にんじん レモンかじゅう ノンエッグマヨネーズ こしょう しょうゆ	ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ こんにやく あぶら さとう しょうゆ みりん さけ にぼし ほうれんそう にんじん ごま さとう しょうゆ
	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)【ボ有】	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)【ボ有】
こんだて	ごはん ジョア(マスカット) いわしのおかか しおちゃんこなべ きゅうりのちゅうかそくせきづけ	パン ぎゅうにゅう たまねぎソースハンバーグ エリンギスープ かぶサラダ	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのねぎしおいため かすじる えのきのあえもの	パン ぎゅうにゅう ミートボールのケチャップに (小2こ 中3こ) ★ロヒケイト ポテトサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ★フランクパッサリーニョ ★ハーバーダ オレンジ	ごはん ぎゅうにゅう こめこのチヂミ スンドゥブ ナムル	アップルパン ぎゅうにゅう フィッシュアンドチップス スコッチブロス ★コロネーションサラダ	なめし ぎゅうにゅう ★かきたまじる はくさいのおひたし
おかずのないよう	いわしのおかか とりにく にんじん もやし たまねぎ はくさい えのきたけ ねぶかねぎ にんにく しょうが ごまあぶら さけ しお みりん とりがらスープ しょうゆ きゅうり さとう ごまあぶら しょうゆ す しお	ハンバーグ たまねぎ かたくりこ さとう しょうゆ さけ みりん ベーコン エリンギ たまねぎ にんじん もやし パセリ コンソメスープ しお ツナ かぶ きゅうり にんじん さとう オリーブあぶら りんごす しょうゆ しお こしょう	とりにく ねぶかねぎ にんにく レモンかじゅう ごまあぶら かたくりこ さけ しょうゆ しお こしょう ぶたにく あぶらあげ さつまいも だいにん にんじん こんにやく みそ さけかす にぼし チンゲンサイ えのきたけ ごまあぶら ごま しょうゆ	にくだんご さとう さけ たまねぎ にんじん ぎゅうにゅう バター こむぎこ オリーブあぶら とりがらスープ しお コンソメスープ こしょう チキンハム じゃがいも きゅうり にんじん コーン さとう ノンエッグマヨネーズ す こしょう しお	とりにく たまねぎ にんにく パセリ こめこ あぶら さけ しお ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく ダイストマト さとう あぶら ワイン コンソメスープ とんかつソース しお こしょう オレンジ	とりにく ごめこのチヂミ とうふ ぶたにく きくいも きりぼしだいこん たまねぎ にら にんにく しょうが キムチ みそ ごまあぶら さとう しょうゆ さけ とりがらスープ コチュジャン しお もやし にんじん ほうれんそう さとう ごまあぶら す しょうゆ	ドライアップル ホキ フライドポテト こめこ あぶら しお こしょう とりにく おおむぎ にんじん だいこん たまねぎ しお こしょう コンソメスープ ささみほぐしみ キャベツ きゅうり にんじん さとう フレンチドレッシング しょうゆ しお カレーこ	なめしのもと かんぼら さとう かたくりこ さけ しょうゆ みりん たまご とうふ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ かたくりこ しょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし はくさい ほうれんそう かつおぶし さとう しょうゆ

全国学校給食週間 給食で世界旅行～世界と日本の料理を食べ比べてみよう～

1月の給食目標 感謝して食べよう

全国学校給食週間 1月26日～30日

Q. どうして食事の時にあいさつをするの?

A. 「いただきます」

食べ物となる「動植物の命をいただきます」という意味が込められているよ。



「ごちそうさま」

食事を作るために関わった多くの人への感謝の気持ちが込められているよ。



食事のあいさつには、「感謝の気持ち」が込められているんだね!

1月の平均栄養供給量 ( )は文部科学省基準

	小学校	中学校
エネルギー	588kcal (650)	750kcal (830)
たんぱくしつ	22.8g (26.8)	28.0g (34.3)

※都合により食材が変更となる場合があります。

○印...おもにからだをつくるものになるしよくひん

□印...おもにエネルギーのもとになるしよくひん

△印...おもにからだのちよしをとのえるものになるしよくひん

★印...あたらしいメニュー

☺印...かみかみメニュー

その言葉がうれしい

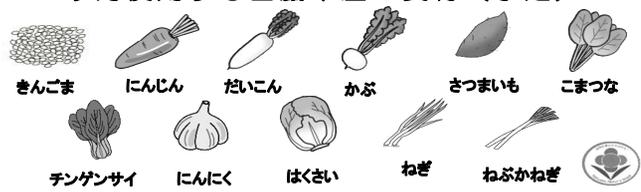


鏡開きメニュー

鏡開きとは、お供えていた鏡もちを1年の健康を願って、1月11日に食べる行事です。包丁を使わずに、木づちでたたいて割りますが、「割る」という言葉は縁起が悪いので「開く」という言葉が使われています。



～ 今月使用する西脇市産の食材(予定) ～



給食では、西脇ファーマーズブランド\*の農産物も積極的に使用しています。  
※西脇市の環境に配慮した栽培方法で生産した農産物

今年は、世界各地の料理がたくさん登場します。世界には、どんな味の料理があるのか、日本と比べながら味わいましょう。

