

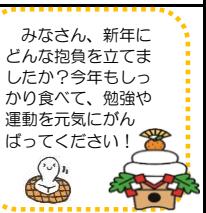
2026年



1月 学校給食献立予定表



都留市教育委員会

日	曜日	こんだて	赤(あか) 主に体をつくる	緑(みどり) 主に体の調子をととのえる	黄(き) 主にエネルギーになる	一口メモ	
15	木	ゆかりごはん		あかしそ	こめ むぎ さとう	 <p>みなさん、新年にどんな抱負を立てましたか？今年もしっかり食べて、勉強や運動を元気にがんばってください！</p>	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さわらのゆあんやき	さわら	ゆず			
		こうはくあえ		たいこん にんじん	さとう		
		あおなのみそしる	にほし とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ しめじ こまつな			
		だいだいのババロア	とうにゅう	だいだい(かじゅう)	さとう		
16	金	こどもパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	愛してミルク？  <p>丈夫な骨や歯をつくるために、牛乳を、毎日飲もう！</p>	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ミルメークいちご			さとう		
		マーマレードチキン	とりにく	しょうが	マーマレード さとう		
		はなやさいのソテー		カリフラワー ブロッコリー にんじん	オリーブオイル		
19	月	カツオ	カツオの一本釣り	全国旅メニュー 高知県			
		ごはん		こめ	むぎ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		カツオフライ	かつお		パンこ こむぎこ あぶら		
		ぐるに	あつあげ ちくわ	こぼう にんじん たいこん こんにゃく さやいんげん	あぶら さとも さとう		
		あおさじる	かつおぶし あおさ	たまねぎ にんじん えのきだけ はくさい			
20	火	もちげんまい	もちげんまい		こめ もちげんまい	 <p>今日は、もち玄米・豚肉・さきいか・ごぼう・にんじん、大根などの根菜が、噛みごたえのある食品です。</p>	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	しょうが たまねぎ	あぶら		
		☆かむカムサラダ	さきいか(にゅう)	レタス キャベツ きゅうり	わふうドレッシング		
		こんさいのごまふうみじる	にほし みそ	ごぼう にんじん たいこん まいたけ ねぎ	じゃがいも ごま		
21	水	☆タンメン	ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ	ちゃんぽんめん あぶら ごま ハイタンスープ(にゅう)	季節によって違いがあるよ  <p>春キャベツ 冬キャベツ 春はみずみずしくてやわらかいので生食向け、冬は固めで甘いので煮込み料理向けです。</p>	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		えびしゅうまい	えび たら ほたて	たまねぎ	パンこ でんぶん あぶら こむぎこ さとう		
		かいそうサラダ	かいそうミックス	レタス きゅうり	あおじそドレッシング		
		ミニパンケーキ			こむぎこ さとう あぶら		
22	木	つるしさんごはん			こめ	丸ごと食べよう！  <p>魚の体はみんなの体、魚の骨はみんなの骨になるよ。頭からしっぽまで丸ごと食べてみよう！</p>	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やきししゃも	こもちししゃも				
		にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん しらたき	じゃがいも あぶら さとう		
		なめこじる	にほし みそ とうふ あぶらあげ	なめこ ねぎ ほうれんそう			
		ライチゼリー		ライチ(かじゅう)	さとう		
23	金	ミルクパン	スキムミルク れんにゅう		こむぎこ さとう あぶら	 <p>みかんはビタミンCが豊富で、2~3個で1日に必要なビタミンCがとれます。風邪予防に積極的に食べてね。</p>	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		てりやきチキン	とりにく	しょうが にんにく	さとう		
		ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ バセリ	じゃがいも あぶら		
		ミネストローネ	ワインナー	たまねぎ セロリ にんじん キャベツ トマト さやいんげん にんにく	マカロニ オリーブオイル さとう		
		きっかみかん(生)		みかん			

おせちの願い



伊達巻き



本巻物に形が似ているので
「知識が増えて勉強もたくさんできるように」と願う。



えび



昆布巻き

長いひげや腰が曲がった
様子から長寿を願う。

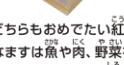
「よろこぶ」とかけて
幸せを願う。

煮しめ



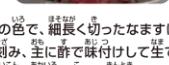
野菜や乾物を形が崩れないようにしてだしとしようゆでやや濃い味に煮上げる。「見通しが利くよう」これんこん、また「子孫繁榮」や「家庭円満」を願って角のない丸いといものが使われる。

紅白かまぼこ



れんこん

紅白なます



金時(んじん)

どちらもおめでたい紅白の色で、細長く切ったなますはご祝儀袋の水引を表す。

なますは魚や肉、野菜を刻み、主に味付けして生で食べる料理。おせちでは

白い大根と赤色が濃い「金時にんじん」が使われることが多い。

くわい



くわい

数の子



くわいは「芽が出る(めでたい・立身出世)」。
数の子は「たくさんの方に恵まれるよう」と願う。

日	曜日	こんだて	赤(あか) 主に体をつくる	緑(みどり) 主に体の調子をととのえる	黄(き) 主にエネルギーになる	一口メモ
---	----	------	------------------	------------------------	--------------------	------



今年の学校給食週間テーマは…
～昔の給食を見に行こう～「タイムスリップ給食」です！



全国学校給食週間1日目						
26 月	つるしさんごはん			ごめ		明治22(1889)年の給食 【学校給食の始まり】
	あじつけのり(いっしょくよう)	のり		さとう		貧しい子どもにおにぎり・焼き魚・漬物の昼食を出したことが発祥とされています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき	さけ				
	たくあんのいためもの	ふたにく かつおぶし	たくあん にんじん はくさい	さとう ごまあぶら		
27 火	すいとんのみそ汁	にほし あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう えのきだけ ねぎ こまつな	すいとん		昭和17(1942)年の給食 【すいとんのみそ汁】
	むぎごはん			ごめ むぎ		
	ポークカレー	ふたにく	にんじん たまねぎ グリンピース りんご しょうが にんにく	じゃがいも カレールウ あぶら		戦争によって給食が中止になったり、すいとんのみそ汁だけを食べたりしていました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にたまご	たまご		さとう		
28 水	だいこんサラダ	ツナ	だいこん レタス きゅうり	わふうたまねぎドレッシング		昭和41(1966)年の給食 【米飯の導入、カレー】
	ココアあげパン	スキムミルク		ミルクココア(にゅう) こむぎこ さとう あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミートボール	とりにく だいす	たまねぎ トマト	パンこ さとう あぶら		
	プロッコリーのごまあえ		プロッコリー	さとう ごま ごまあぶら		
29 木	やさいスープ	ワインナー	たまねぎ にんじん はくさい えだまめ			昭和39(1964)年の給食 【揚げパン】
	ジャージャーメン(めん)			ちゅうかめん		
	ジャージャーメン(にくみそ)	ふたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	ごまあぶら さとう かたくりこ		昔は学校を休んだお友達に、給食のパンや牛乳を届けていました。一日経ったパンは冷たくて固く、それをおいしく食べるため誕生した料理が「揚げパン」です。今日はココア味です！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさいいため	とりにく	にんじん もやし はくさい ビーマン	あぶら		
30 金	☆フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト なまクリーム	バイン おうとう(もも) みかん	さとう		昭和44(1969)年の給食 【ソフト麺】
	コッペパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら		
	いちごジャム(いっしょくよう)			いちごジャム		スパゲティとうどんの間のようなめんが開発され、人気メニューになりました。今日はソフト麺ではありませんが、中華麺に肉みそをかけて食べる「ジャージャーメン」です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くじらのケチャップソース	くじら	しょうが トマト	かたくりこ あぶら さとう		
	キャベツのソテー	ペーコン	キャベツ にんじん コーン	あぶら		
	☆クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	あぶら ペシャメルルワ(にゅう) じゃがいも コーンボタージュのもと(にゅう)		昭和21(1946)年の給食 【コッペパン・くじら】
						アメリカからの支援物資を使って、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。おかげが少なかったため、大きなコッペパンが出てきました。お肉といえば、クジラ肉がよく食べられていたそうです。

★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。

★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし、微量の材料は記載していません。また、食物のコンタミネーションの有無はこの献立表では確認できません。

★下線の食材は、都留市産の食材です。

★都留市のホームページには「都留市食物アレルギーガイドライン」が掲載されております。

★都留市の学校給食でアレルギー対応している5品目「卵・乳・えび・かに・落花生」は、表記を太字にしています。この他にも野菜や果物等でもアレルギー症状がおこる可能性があります。

★献立前の☆マークは除去食の提供があります。(申請者のみ)



今年もよろしく
お願いします！

1月の給食目標

きゅうしょくについてしよう。
しょくぶんかを たいせつにしよう。

