

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 ぎゅうにゅう さわらのゆうあんやき こうはくあえ あおなのみそしる だいだいのパパロア	ぎゅうにゅう さわら にぼし とうふ みそ あぶらあげ とうにゅう	あかしそ ゆず だいこん にんじん たまねぎ しめじ こまつな だいだい(かじゅう)	こめ むぎ さとう さとう さとう	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！
16	金	こどもパン ぎゅうにゅう ミルメークいちご マーマレードチキン はなやさいのソテー カレーふうみスープ	スキムミルク ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	 しょうが カリフラワー ブロッコリー にんじん たまねぎ にんじん パセリ	こむぎこ さとう あぶら さとう マーマレード さとう オリーブオイル じゃがいも	愛してミルク？ 丈夫な骨や歯を つくるために、 牛乳を、 毎日飲もう！
19	月	むぎごはん ぎゅうにゅう カツオフライ ぐるに あおさじる	ぎゅうにゅう かつお あつあげ ちくわ かつおぶし あおさ	全国旅メニュー 高知県 ごぼう にんじん だいこん こんにやく さやいんげん たまねぎ にんじん えのきだけ はくさい	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら あぶら さともいも さとう	カツオの一本釣り カツオは「一本釣り」と いう捕り方が有名です。網 で捕る場合より、傷みが少 なく、おいしい と言われ ています。
20	火	もちげんまいごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため ☆かむカムサラダ こんさいのごまふうみじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さきいか(にゅう) にぼし みそ	 しょうが たまねぎ レタス キャベツ きゅうり ごぼう にんじん だいこん まいたけ ねぎ	こめ もちげんまい あぶら わふうドレッシング じゃがいも ごま	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。
21	水	☆タンメン ぎゅうにゅう えびしゅうまい かいそうサラダ ミニパンケーキ	ぶたにく ぎゅうにゅう えび たら ぼたて かいそうミックス	たまねぎ にんじん もやし キャベツ にんにく たまねぎ レタス きゅうり	ちゃんぽんめん あぶら ごま バイタンスープ(にゅう) パンこ でんぷん あぶら こむぎこ さとう あおじそドレッシング こむぎこ さとう あぶら	季節によって違いがあるよ 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。
22	木	つるしさんごはん ぎゅうにゅう やしししゃも にくじゃが なめこじる ライチゼリー	ぎゅうにゅう こもちししゃも ぶたにく にぼし みそ とうふ あぶらあげ	 にんじん たまねぎ さやいんげん しらたき なめこ ねぎ ほうれんそう ライチ(かじゅう)	こめ じゃがいも あぶら さとう さとう	丸ごと食べよう！ ししゃも 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！
23	金	ミルクパン ぎゅうにゅう てりやきチキン ジャーマンポテト ミネストローネ きっかみかん(生)	スキムミルク れんにゅう ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウインナー	 しょうが にんにく たまねぎ パセリ 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 みかん	こむぎこ さとう あぶら さとう じゃがいも あぶら マカロニ オリーブオイル さとう	冬も、元気に 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。

おせちの願い



伊達巻き



本の巻物に形が似ているので
「知恵が増えて勉強もたくさ
んでできるように」と願う。

黒豆



黒は魔除けの色。また「まめ」
にかけ、「健康でまめに働け
ますように」と願う。

えび



長いひげや腰が曲がった
様子から長寿を願う。

昆布巻き



「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
てだしとしょうゆでやや濃い味に煮上
げる。「見通しが利くように」とれんこん、
また「子孫繁栄」や「家庭円満」を願
って角のない丸いさいともが使われる。

紅白かまぼこ



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、主に酢で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「金時になじん」が使われることが多い。

紅白なます



金時になじん



れんこん

さいとも
(海老芋)

くわい



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

数の子



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
<div> <div> 1月24日～30日は 全国学校給食週間 </div> <div> GO! </div> </div> <div> 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！ </div>						
26	月	全国学校給食週間1日目				明治22(1889)年の給食 【学校給食の始まり】 貧しい子どもにおにぎり・焼き魚・漬物の屋食を出したことが発祥とされています。
		つるしごはん			こめ	
		あじつけのり（いっしょくよう）	のり		さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さけのしおやき	さけ			昭和17(1942)年の給食 【すいとんのみそ汁】 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ていたりしていました。
		たくあんのためもの	ぶたにく 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	全国学校給食週間2日目				昭和51(1976)年の給食 【米飯の導入、カレー】 昭和41(1966)年に日本の米自給率が100%になり、その後、学校給食に米飯が導入されました。この頃、レトルトカレーが発売され、給食でも人気に！
		むぎごはん			こめ むぎ	
		ポークカレー	ぶたにく	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	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		にたまご	たまご		さとう	
		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	
28	水	全国学校給食週間3日目				昭和39(1964)年の給食 【揚げパン】 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なって、それをおいしく食べるために誕生した料理が「揚げパン」です。今日はココア味です！
		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 だいず	たまねぎ トマト	パンこ さとう あぶら	
		ブロッコリーのごまあえ		ブロッコリー	さとう ごま ごまあぶら	
		やさいスープ	ウインナー	たまねぎ にんじん はくさい えだまめ		
29	木	全国学校給食週間4日目				昭和44(1969)年の給食 【ソフト麺】 スナグ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！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「ジャージャー麺」です。
		ジャージャーめん(めん)			ちゅうかめん	
		ジャージャーめん(にくみそ)	ぶたにく 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	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		やさしいため	とりにく	にんじん もやし はくさい ピーマン	あぶら	
		☆フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト なまクリーム	パイナップル おとうも(もも) みかん	さとう	
30	金	全国学校給食週間5日目				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。おかずが少なかったため、大きなコッペパンが出ていました。お肉といえば、クジラ肉がよく食べられていたそうです。
		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	
		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	ベーコン	キャベツ にんじん コーン	あぶら	
30	金	☆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 ベイヤメルウ(にゅう) ジャがいも コーンポタージュのもと(にゅう)	

★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ありません。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」が掲載されています。

★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。

★献立の前の☆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ろう。
しょくぶんかをたいせつにしろう。

