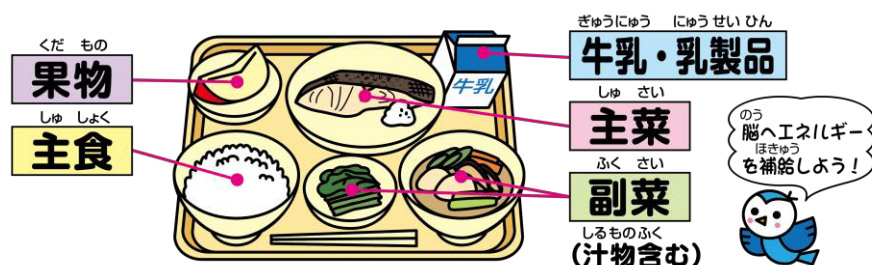


# 1月 給食だより

令和7年12月  
編集発行  
守口市教育委員会  
守口市学校給食協会

## 集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはん  
で脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。ま  
た、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませ  
ずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。



## 災害時の食の備え

守口市では学校給食における緊急時に備えて「救給カレー」を備蓄しています。賞味期限は3年6ヶ月で、食器に移す必要がなく、温めずにそのまま食べることができます。

実際に非常食として使用されないまま賞味期限が近づいた場合は、学校給食に活用することなどで防災教育に役立てています。

## いちおし野菜

◎今月の「いちおし野菜」は、かぶです。  
◎給食では、15日の「そくせきづけ」、27日の「かぶのスープ」に使用しています。



## 冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘み、ぜひ味わってみてください。



令和8年1月分

1/13 火 ~ 1/30 金

学 校 給 食 献 立 表

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実 施 日	献 立 名	食 品 名	実 施 日	献 立 名	食 品 名
1/13 火 ★ はし	ごはん 牛乳 ぞう煮 黒豆 そくせきづけ	【米 【トック、とり肉、だいこん、さといも、にんじん、白みそ、みそ、けずりぶし、 〈水〉 【くろまめ、三温糖、しょうゆ濃、塩、〈水〉 【はくさい、白ごま、しょうゆ濃、塩	1/22 木 ★ はし ◆	ごはん 牛乳 すまし汁 さけのちゃんちゃんやき	【米 【かまぼこ、とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ濃、み りん、塩、けずりぶし、〈水〉 【鮭、塩、こしょう、でんぶん、油、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、み そ、砂糖、酒、みりん
1/14 水	こくとうパン 牛乳 白菜スープ こんさいビーンズ	【こくとうパン 【ぶた肉、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスー プ、しょうゆ濃、しょうゆ濃、塩、こしょう、でんぶん、〈水〉 【だいず、でんぶん、さつまいも、れんこん、油、砂糖、しょうゆ濃、〈水〉	1/23 金 ★ はし	とうもろこしごはん 牛乳 和風スパゲティ あえもの	【米、コーン、だしこんぶ、しょうゆ濃、塩、〈水〉 【スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、しめじ、エリンギ、にんじん、油、ポーン ストック、しょうゆ濃、塩、こしょう 【ちくわ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しょうゆ濃、みりん
1/15 木 ★ はし	ごはん 牛乳 かき卵汁 ひじきの炒め煮 そくせきづけ	【米 【とり肉、たまご、かまぼこ、はくさい、にんじん、みつば、しょうゆ濃、みり ん、塩、けずりぶし、〈水〉 【牛肉、うすあげ、めひじき、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、 けずりぶし、〈水〉 【かぶ(葉付き)、白ごま、しょうゆ濃、塩	1/26 月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 あまずあえ	【米 【ぶたひき肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、土しょうが、 油、ポーンストック、赤だしみそ、しょうゆ濃、三温糖、酒、とうがらし、ごま 油、でんぶん、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん
1/16 金	げんまいごはん 牛乳 カレー はなやさいのサラダ	【米、げんまい 【ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、にんにく、土しょうが、油、ポ ーンストック、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、チャツネ、しょうゆ濃、ケ チャップ、ウスターソース、塩、三温糖、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、コーン、サラダ油、酢、砂糖、しょ うゆ濃、塩、こしょう	1/27 火 ★ はし	ゆかりご飯 牛乳 かぶのスープ おこのみ焼き	【米、ゆかり粉 【とり肉、かぶ(葉付き)、たまねぎ、にんじん、油、とりがらスープ、ポ ーンストック、しょうゆ濃、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【ぶた肉、いか、にんじん、塩、こしょう、キャベツ、ねぎ、小麦粉、ながい も、塩、はなかつお、〈水〉、油、とんかつソース、ウスターソース
1/19 月 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 大根としめじのそぼろあん	【米 【とり肉、とうふ、うすあげ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、みそ、けず りぶし、〈水〉 【ぶたひき肉、だいこん、しめじ、土しょうが、しょうゆ濃、酒、みりん、三温 糖、でんぶん、けずりぶし、〈水〉	1/28 水	パーカーパン 牛乳 白いんげん豆のクリームスープ ハンバーグ ボイルキャベツ	【パーカーパン 【ベーコン、白いんげん豆、たまねぎ、にんじん、パセリ、油、牛乳、ボ タージュストック、ポーンストック、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【ハンバーグ、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、 洋がらし、〈水〉 【キャベツ
1/20 火 ★ はし	ひじきごはん 牛乳 じゃがまめ煮 あえもの	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶ し、〈水〉 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、油、 ポーンストック、しょうゆ濃、しょうゆ濃、三温糖、塩、でんぶん、〈水〉 【ツナ、ふともやし、ほうれんそう、にんじん、酢、しょうゆ濃、砂糖、ごま 油、塩	1/29 木 ★ はし	ごはん 牛乳 みそおでん わかさぎのからあげ	【米 【ぶた肉、あつあげ、こんにやく、さがきてんぷら、じゃがいも、だいこん、 にんじん、みそ、三温糖、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぶん、油
1/21 水	コッペパン 牛乳 焼豚スープ いかのフライ ソース ボイルキャベツ	【コッペパン 【やきぶた、はるさめ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、 とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、〈水〉 【いか、塩、こしょう、パン粉、小麦粉、〈水〉、油 【とんかつソース、ケチャップ 【キャベツ	1/30 金 ★ はし	ごはん 牛乳 カレーうどん 大根サラダ	【米 【うどん、牛肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、カレーうどん、し ょうゆ濃、純カレー粉、けずりぶし、〈水〉 【ツナ、はなかつお、だいこん、きゅうり、白ごま、酢、しょうゆ濃、ごま油、 砂糖
●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。 ●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいきます。			●パンは、個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。 ●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからもご覧いただけます。		

児童1人1回あたり  
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年 1・2年	525	22.4	18	331	79	2.3	2.6	177	0.38	0.48	18	4.1	2
学年 3・4年	605	25.7	20.1	353	92	2.7	3.1	202	0.45	0.52	22	5	2.4
学年 5・6年	685	29	22.3	375	105	3.1	3.4	226	0.52	0.56	26	6	2.8

