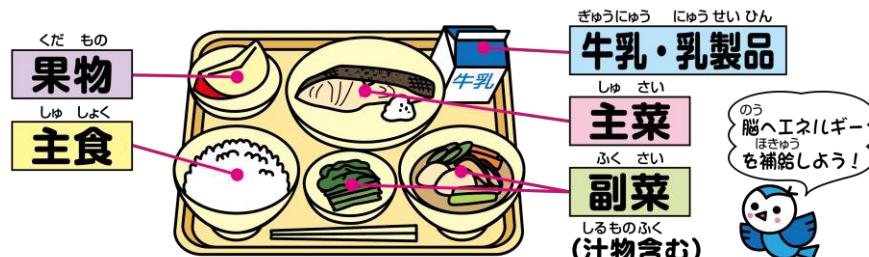


1月 給食だより

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て食べ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。

やさい 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。



やさい 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

学校給食献立表

1/13 火～1/30 金

★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、しょうゆ淡、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、チングンサイ、にんじん、ボーンストック、とりがらスープ、 しょうゆ淡、しょうゆ濃、塩、こしょう、でんぶん、<水> 【だいす、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、だしこぶ、しょうゆ淡、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、ボーン ストック、しょうゆ濃、塩、こしょう 【ちくわ、チングンサイ、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、しょうゆ淡、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 マーポーどうふ 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、ボーンストック、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、ボーン 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、ベイリーフ、<水> 【プロッコリー、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、ボーン ストック、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、<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、チングンサイ、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、しょうゆ淡、酒、みりん、三温 糖、でんぶん、けずりぶし、<水>	1/28 水	パークーパン 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	【パークーパン 【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 ジューストック、ボーンストック、塩、こしょう、ベイリーフ、<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、だいす、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、油、 ボーンストック、しょうゆ濃、しょうゆ淡、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、しょうゆ淡、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、こんにゃく、ささがきてんぶら、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、チングンサイ、にんじん、ボーンストック、 とりがらスープ、しょうゆ淡、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、カレールウ、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、ご了承ねがいます。

●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

