



* 1月の献立表 *



今月の食育目標：献立について考えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		1人分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ										
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質												
7	水		むぎごはん					こめ	むぎ	652 29.6 23.4	幼稚園なし 新春お祝い 献立 										
			まつかぜやき	とりにく	とうにゅう	あおのり		たまねぎ	さとう			パンこ	ごま								
			しらたまそうに	とりにく		にんじん		だいこん	はくさい			しらたまだんご									
			うまどしだいたいムース	とうにゅう	クリーム			だいだい	かじゅう			みずあめ	さとう								
8	木		むぎごはん					こめ	むぎ	555 22.6 26.2	幼稚園なし										
			ちくわのいそべあげ	ちくわ	とうにゅう	あおのり			こめこ			こむぎこ	あぶら								
			なめたけあえ			こまつな		なめたけ	もやし			キャベツ									
			とんじる	ぶたにく	とうふ	みそ	にんじん	だいこん	ごぼう			しょうが	ねぎ	しいたけ	こんにやく	さといも	ごまあぶら				
<p style="text-align: center;">新春の運試し！ 「おみくじチーズロール」で今年の運勢を占おう </p>																					
9	金		コーンピラフ			パプリカ	グリーンピース	コーン	たまねぎ	にんにく	こめ	さとう	あぶら	609 22.1 35.5							
			おみくじチーズロール	ウイナー	チーズ			コーン	えだまめ	はるまき	のかわ	あぶら									
			ツナサラダ	かつお		にんじん		もやし	キャベツ	さとう	あぶら										
			にくだんごいりトマトスープ	ベーコン	つくね		トマト	にんじん	にんにく	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	バター								
12	月	成人の日																			
13	火		コッパン			だっしふんにゅう				さとう	こむぎこ	ショートニング		548 23.1 35.9							
			はくさいのクリームシチュー	とりにく	とうにゅう	ベーコン	ぎゅうにゅう	なまクリーム	にんじん	だいこん	にんにく	しめじ	はくさい			コーン	たまねぎ	じゃがいも	こむぎこ	あぶら	バター
			ひじきサラダ	ハム		ひじき	にんじん		もやし	キャベツ	さとう	あぶら									
			みかん						みかん												
14	水		むぎごはん					こめ	むぎ	574 22.1 27.4											
			マーボー豆腐	とうふ	ぶたにく	だいす	とりにく	みそ	にんじん			はねぎ	たまねぎ	たけのこ	にんにく	しょうが	さとう	かたくりこ	あぶら	ごまあぶら	
			あげいものちゅうかサラダ				にんじん		キャベツ			きゅうり	もやし	さとう	じゃがいも	ごまあぶら	あぶら				
			レモンゼリー						レモン			かじゅう	さとう	みずあめ							
15	木		むぎごはん					こめ	むぎ	598 25.5 31.6	郷土料理 の旅 北海道 										
			ザンギ	とりにく				しょうが	にんにく			かたくりこ	こめこ	あぶら	ごまあぶら						
			やさいのおかかあえ	かつお	ぶし	にんじん	こまつな	はくさい	もやし												
			どさんこじる	ぶたにく	みそ	にんじん		にんにく	もやし			ねぎ	コーン	じゃがいも	バター	あぶら					
16	金		むぎごはん					こめ	むぎ	550 21.9 22.7	幼稚園なし										
			キムチチャーハンのぐ	ぶたにく	なると			にんにく	しょうが			たまねぎ	しいたけ	ねぎ	はくさい	づけ	グリーンピース	さとう	ごまあぶら		
			おさかなハッシュドポテト	たら	たい	あおさ			たまねぎ			じゃがいも	かたくりこ	さとう	あぶら						
			ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん		しょうが	にんにく			もやし	キャベツ	わんたんのかわ	あぶら	ごまあぶら					
			にゅうさんきんデザート			かんてん	だっしふんにゅう					さとう									

長岡給食センター日記

あけましておめでとうございます。
今年も給食をしっかり食べて
元気な体を作りましょう。



2026年のみなさんの
健康と幸せを心より
願っています。

そで!

給食では、1/9に
「おみくじチーズロール」が登場します
何の果が入っているかで、今年の運勢を
占ってみましょう。

- コーン ... けんこう (健康) にあせす
1年になりそう。
 - ウイナー ... 英語の Winner (勝者) と
似ているので、勝負運がUPしそう。
 - 枝豆 ... ために コツコツ がんばる3年。
勉強運が上がるそう。
- 何の果が入っているかで、今年の運勢を占って下さい。



毎日寒い日が続きます。
給食では、しょうがやねぎを使って
体がポカポカになる料理を
たくさん用意しました。
給食を食べてあたたまって下さいね。



給食の献立をHPに掲載しています。
感想、知りたいレシピ等も随時募集しています



* 1月の献立表 *



今月の食育目標：献立について考えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものとなる食品		1材料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ		
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質				
19	月		むぎごはん					こめ	むぎ	559 25.1 31.3	快眠献立 		
			たらのネギソースかけ	たら			しょうが にんにく ねぎ	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら				
			こんぶあえ		こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ もやし		ごま				
			だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	だいこん						
20	火		むぎごはん					こめ	むぎ	606 22.8 27.7			
			チキンカレー	とりにく	クリームチーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが セロリ たまねぎ	じゃがいも はちみつ	あぶら				
			ようふうごまあえ	ハム		こまつな にんじん	キャベツ もやし コーン	さとう	ごま				
			みかん				みかん						
21	水		せわりコッペパン		だっしふんにゅう			さとう	こむぎこ	ショートニング	648 27.1 37.2	世界の果てまで行って給食 in アイルランド 	
			ポイルウインナー	ウインナー		トマト		さとう					
			アイリッシュシチュー	ぶたにく		にんじん	にんにく セロリ たまねぎ	じゃがいも	オリーブオイル				
			コルカノン (アイルランドふうポテトサラダ)	ベーコン	なまクリーム ぎゅうにゅう		キャベツ たまねぎ	じゃがいも	バター オリーブオイル				
22	木		むぎごはん					こめ	むぎ	586 25.5 25.8			
			にくやさしいため	ぶたにく みそ		にんじん いら	にんにく しょうが たまねぎ もやし	かたくりこ さとう	ごまあぶら				
			トックスープ	ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが えのきたけ だいこん	トック	ごまあぶら				
			りんご				りんご						
23	金		むぎごはん					こめ	むぎ	566 22.0 28.4			
			(小中) メヒカリのなんばんづけ	メヒカリ				さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら				
			(幼) わかさぎフリッター	わかさぎ	あおさ			さとう こむぎこ こめこ	あぶら				
			いそかあえ		のり	こまつな にんじん	もやし キャベツ		ごまあぶら				
さといもとだいこんのもの	とりにく だいす		にんじん	しょうが だいこん グリンピース	さといも さとう かたくりこ	あぶら							
26日~30日は全国学校給食週間です													
26	月		ソフトめん					こむぎこ		571 25.6 26.4			
			つけナポリタン	とりにく	ベーコン	なまクリーム チーズ	にんじん トマト	にんにく セロリ たまねぎ しめじ チンゲンサイ パジル				あぶら	
			だいこんサラダ	かつお		にんじん	だいこん コーン	さとう	あぶら				
			やきいもスイーツ					さつまいも さとう	ごま				
27	火		コッペパン		だっしふんにゅう			さとう	こむぎこ	ショートニング	630 21.5 38.2		
			てつざえもんコロッケ					たまねぎ	じゃがいも さとう はるまきのかわ パンこ こめこ	あぶら			
			チーズサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ もやし	さとう	あぶら				
			たんなミルクスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ コーン たまねぎ グリンピース	じゃがいも こむぎこ	バター				
28	水		むぎごはん					こめ	むぎ	573 22.3 23.7	田京幼なし		
			しずおかおでん	あげボール なると ちくわ イワシボール ぶたにく	こんぶ		だいこん	じゃがいも こんにゃく					
			ごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ もやし	ごま さとう					
			おこめのパバロア	とうにゅうクリーム				こめこ さとう					
ふるさと給食の日 市内統一献立													
29	木		ゆうきさいはいのごはん					こめ	むぎ	656 31.5 32.2	長北小 3年なし		
			さばのおちゃパンこやき	さば	県内産		おちゃ	県内産	パンこ			市内産	ノンエッグマヨネーズ
			だいこんのそぼろに	ぶたにく	県内産	にんじん	しょうが だいこん しいたけ	市内	かたくりこ さとう			あぶら	
			さつまじる	とりにく とうふ		にんじん	だいこん ねぎ	県内産	さつまいも			市内産	
			みかん				みかん	県内産					
30	金		むぎごはん					こめ	むぎ	592 26.4 24.7	元祖給食		
			シシャモやき	ししゃも									
			すいとんじる	とりにく あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん ねぎ	すいとん こんにゃく					
			たくあんあえ	かつおぶし	しおこんぶ	にんじん	たくあん キャベツ もやし	さとう	ごま				

※献立内容は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。加工品(ゼリー・缶詰・ジャム等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。