

令和8年

# 1月 こんだてひょう

高山市学校給食久々野センター

月	火	水	木	金
<div></div> <p>あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願い致します</p> <p>いよいよ今年度も残すところ3か月を切りました。 引き続き、おいしく安心・安全な給食作りに留意して いきますので、ご協力のほどよろしくお願い致します。</p>		<div>1月24日～1月30日は 全国学校給食週間です</div> <p>学校給食は、正しい知識や望ましい食習慣を身につける ことができる生きた教材です。1月24日から30日は全国学 校給食週間です。この機会に学校給食の大切さや役割につ いて考えてみましょう。</p>		<p>今月の旬の食材</p> <p>はくさい だいこん ねぎ りんご ブロッコリー カリフラワー ゆず みかん れんこん ごぼう さけ 小松菜 ぶり わかさぎ</p> <p>など、給食にも登場します。</p>
12 成人の日 	13 給食なし 	14 正月の献立  <p>ちくぜんに さわらの てりやき</p> <p>むぎごはん しらたま ぞうに</p>	15 小1・3・6年なし  <p>こもどうふ サラダ ちくわのゆかり あげ(小2、中3)</p> <p>きのこうどん</p>	16 小2・4・5年なし  <p>ほうれんそうの ごまあえ とりにくの おろしやき</p> <p>ひじきごはん のっぺいじる</p>
19  <p>ブロッコリー サラダ こうみあげ</p> <p>むぎごはん だいずの へんしんじる</p>	20  <p>イタリアンサラダ ポテトのピザふう</p> <p>コッペパン ミネスト ローネ</p>	21  <p>いそかあえ ちくわと こうやどうふのてりに</p> <p>むぎごはん さつまじる</p>	22  <p>おこめの ムース オムレツ</p> <p>ソフトめん 汁となすの トマトソース</p> <p>ポパイ サラダ</p>	23  <p>きりぼしだいこん のにつけ かじゅうグミ あじの なんばんづけ</p> <p>むぎごはん こまつなの みそしる</p>
26  <p>オレンジ きんとんパイ</p> <p>チキンカレー (むぎごはん) まめサラダ</p>	27 昭和の給食  <p>マカロニサラダ ホキの メルウェーに りんごジャム</p> <p>しょうパン クリーム シチュー</p>	28 昔の給食  <p>つぼづけあえ さばのしおやき</p> <p>むぎごはん てづくり すいとんじる</p>	29  <p>こまつな サラダ コーンとだいずの メンチカツ</p> <p>カレーうどん</p>	30 郷土の味  <p>つけものステーキ つくねとポテトの あげに</p> <p>むぎごはん さといもの みそしる</p>



## 今月の飛騨産食材

きのこ  
(しいたけ、しめじ、まいたけ)



毎月19日は食育の日です。  
おうちでも「食べる」ことを話題にしてみましょう。



かみかみメニュー



飛騨産の食材を使用しています。

※高山市では、給食の食材にかかる費用  
の1/3を市が助成しています。

※学校給食は「学校給食地産地消推進事  
業」により、県・市町村・JAグループの一部  
助成を受けています。

※牛乳は毎日つきます。農林水産省の一  
部助成を受けています。

※食材の購入等により献立が変更になるこ  
とがあります。

※学校給食の栄養量の基準

エネルギー：小学校 650kcal

中学校 830kcal

塩 分 ： 小学校 2.0g

中学校 2.5g



## ～1月の献立の紹介～

### 27日 昭和の給食

今から約60年前に食べられていた給食をイ  
メージした献立です。当時はご飯の給食が  
なく、毎日パンが主食の献立でした。なる  
べく給食でたくさんの栄養がとれるよう、  
揚げ物やシチューのような具たくさんの汁  
物が多かったようです。

### 28日 昔の給食

日本で初めて食べられた給食にちなんだ  
献立です。明治22年、貧しい子どもた  
ちを対象に学校給食が始まりました。当  
時の給食は、おにぎり、焼き魚、つけも  
のという内容だったそうです。給食の歴  
史を感じながら食べてほしいです。

### 30日 漬物ステーキ

漬物は冬の貴重な食料のひとつでした。寒  
さで凍ってしまった漬物を囲炉裏で「ほお  
ば」にのせて焼いて食べたのが始まりだ  
ともいわれています。また、古くなった漬物  
をおいしく食べるための工夫でもあります。

## 【リクエスト給食】

中学3年生のみなさんが9年間食べて  
きた給食も後わずかですね。そこで、  
好きな給食や思い出の給食のアンケ  
ットをとりました。「♪」のついている  
献立はリクエストがあった献立です。  
どこについているか、探してみてください  
さいね！来月の献立にも登場します。  
お楽しみに！