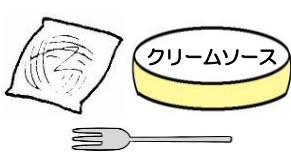


令和8年1月の給食献立表



古川国府給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																						
<p>今年はうま年!</p>  <p>うまのよに野菜をたっぷり食べよう!</p>	 <p>箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!</p>	 <p>よく味わってうま味を感じよう!</p>	 <p>祝!卒業リクエスト給食</p> <p>中学校の3年生、吉城特別支援学校高等部3年生のみなさんにお届けしました。 毎日、食べててきた給食も残りわずかとなりました。そこで、最後にもう一度食べたい給食をリクエストしてもらいました。(◆印がリクエストがあったメニューです。)</p> <p>【もう一度食べたい給食ランクイン】</p> <table border="0"> <tr> <td>《主食の部》</td><td>《汁物の部》</td><td>《副菜の部》</td></tr> <tr> <td>1位 ピピンバ</td><td>1位 豚汁</td><td>1位 五目納豆</td></tr> <tr> <td>2位 揚げパン</td><td>2位 肉じゃが</td><td>2位 ほうれん草のり酢和え</td></tr> <tr> <td>3位 塩ラーメン</td><td>3位 ABCスープ</td><td>3位 シャキシャキサラダ</td></tr> <tr> <td>4位 カレーライス</td><td>4位 ミネストローネ</td><td>4位 潰物サラダ</td></tr> <tr> <td>5位 ミーツスパゲッティ</td><td>5位 みぞれ汁</td><td>5位 五目きんぴら</td></tr> </table> <p>【給食の思い出】 ※一部抜粋して載せています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・給食最高 ・給食はいつもおいしくて楽しみ ・れんこんチップスが出た時はテンションあがります。 ・毎日普通に食べててきた給食でしたが毎日おいしくて栄養も摂れて最高の9年間でした。 ・♪ ロコロのおかか和えのおいしさに感動しました。これが出来るときは絶対に学校に行きます。 	《主食の部》	《汁物の部》	《副菜の部》	1位 ピピンバ	1位 豚汁	1位 五目納豆	2位 揚げパン	2位 肉じゃが	2位 ほうれん草のり酢和え	3位 塩ラーメン	3位 ABCスープ	3位 シャキシャキサラダ	4位 カレーライス	4位 ミネストローネ	4位 潰物サラダ	5位 ミーツスパゲッティ	5位 みぞれ汁	5位 五目きんぴら	<p>12</p> <p>成人の日</p> 	<p>13</p>  <p>フルーツゼリー あえ ◆れんこん チップス ◆飛騨牛 ビビンバ</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 607/1.5 中熱量Kcal/塩分g 745/1.7</p>	<p>14</p>  <p>チーズ(中) ほうれん草の ツナあえ 天ぷら まんじゅう 五目うどん</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 603/2.0 中熱量Kcal/塩分g 847/3.0</p>	<p>15</p>  <p>かおりあえ かみかみ大豆 豆腐の みそかけ むぎごはん 白玉雑煮</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 695/2.0 中熱量Kcal/塩分g 852/2.4</p>	<p>16</p>  <p>コールスロー サラダ みかん 焼き ハンバーグ 黒パン 冬野菜スープ</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 604/3.0 中熱量Kcal/塩分g 746/3.8</p>
《主食の部》	《汁物の部》	《副菜の部》																								
1位 ピピンバ	1位 豚汁	1位 五目納豆																								
2位 揚げパン	2位 肉じゃが	2位 ほうれん草のり酢和え																								
3位 塩ラーメン	3位 ABCスープ	3位 シャキシャキサラダ																								
4位 カレーライス	4位 ミネストローネ	4位 潰物サラダ																								
5位 ミーツスパゲッティ	5位 みぞれ汁	5位 五目きんぴら																								
<p>★</p> <p>スターイヤロットの日。星形のにんじんが隠れています。</p>	<p>17</p> <p>19 飯の日</p>  <p>大豆とツナの サラダ ◆鶏肉の レモン揚げ むぎごはん ◆豚汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 660/2.2 中熱量Kcal/塩分g 801/2.4</p> <p>今日と明日の献立は、古川西小学校の給食委員会さんがたてた献立です。吉手な給食にもチャレンジできるように考えてたまつた。</p>	<p>20</p>  <p>◆海そら サラダ 抹茶タフィ ◆ポーク カレーライス</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 648/2.2 中熱量Kcal/塩分g 800/2.6</p> <p>大豆には鉄分、カルシウムが多く含まれています。成長期のみなさんにとってほしい栄養です。</p>	<p>21</p>  <p>みかん 五色サラダ チキン ナゲット クリームソース</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 664/1.6 中熱量Kcal/塩分g 851/2.1</p> <p>しっかりかんで食べましょう。かむことは自分でできる生活習慣病予防のひとつです。</p>	<p>22</p>  <p>白菜の こまあえ お芋の大福 ◆さんしょう みそ焼き むぎごはん ◆のっつい汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 616/2.2 中熱量Kcal/塩分g 752/2.6</p> <p>姿勢よく食べていますか。食べる姿がステキなマナーの達人になります。</p>	<p>23</p>  <p>◆五目 きんぴら 豚肉の たつた揚げ むぎごはん 赤だしみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 671/2.0 中熱量Kcal/塩分g 820/2.3</p> <p>赤みそを使ったみそ汁です。給食で使っているみそは、地元で作られたみそです。</p>																					
<p>26 全国学校給食週間24日~30日</p>  <p>けいちゃん風 野菜炒め ◆焼きししゃも (小仏1、以上は2) むぎごはん すたて汁</p> <p>☆飛騨の食文化を考える献立☆</p>	<p>27</p>  <p>ぜんまいと いもの煮物 赤かぶ酢漬け ぶりの 照り焼き むぎごはん わかめみそ汁</p> <p>☆飛騨の食文化を考える献立☆</p>	<p>28</p>  <p>みかん 中華サラダ 飛騨牛まん 中華そば</p> <p>☆飛騨のご当地献立☆</p>	<p>29</p>  <p>中華ソラダ ◆ヨーグルト むぎごはん わかさぎ フリッター こも豆腐の すまし汁</p> <p>☆飛騨の食材~こも豆腐~☆</p>	<p>30</p>  <p>チョコ クリーム コッペパン 飛騨牛 ビーフ シチュー ほうれん草の こまドレ サラダ 円空里芋 コロッケ</p> <p>☆飛騨の食材~飛騨牛~☆</p>																						
<p>小熱量Kcal/塩分g 603/2.1 中熱量Kcal/塩分g 758/2.6</p> <p>今週は飛騨地域の食がつまっています。すたて汁は白川村の郷土料理です。精進料理のひとつで、大豆をすりつぶして作ります。</p>	<p>小熱量Kcal/塩分g 639/2.8 中熱量Kcal/塩分g 785/3.3</p> <p>車も冷蔵庫もない時代に、歩いて富山から高山までぶりを運んでいました。その道をぶりの街といいます。</p>	<p>小熱量Kcal/塩分g 612/3.0 中熱量Kcal/塩分g 743/3.8</p> <p>飛騨のご当地ラーメンである中華そばと、みそ味の飛騨牛まんです。地元の味を味わって食べてください。</p>	<p>小熱量Kcal/塩分g 625/1.7 中熱量Kcal/塩分g 763/2.0</p> <p>わらを編んで作った「こも」といわれるもので豆腐を包み茹でたものが「こも豆腐」です。たくさん開いている穴が特徴です。</p>	<p>小熱量Kcal/塩分g 676/2.8 中熱量Kcal/塩分g 796/3.4</p> <p>飛騨の食材『飛騨牛』を使ったビーフシチューです。飛騨牛はきめ細かな肉質が特徴です。</p>																						
<p>お年玉はもちだった!?</p>  <p>お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないかでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。</p>	<p>1月11日は鏡開き</p>  <p>鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。</p>	<p>『学校給食地産地消推進事業』により、県・市・JA中央会の助成を受けています。安全でおいしい岐阜県のお米や野菜、肉をたくさん使った給食を食べてもらうことで、岐阜県のお米や野菜、肉のこと、農業、畜産業のこと学んでもらいたいと考えています。</p> <p>※給食のお米は飛騨牛シチューを使用しています。</p> <p>古川国府給食センター 「ホームページ」 http://www.f-k-kyuushoku.com/</p>	<p>今月の旬の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草 ・大根 ・白菜 ・ぶり ・いちご ・里芋 ・ねぎ ・小松菜 ・みかん <p>お願い</p> <p>古川国府給食センターでは、少しでも多くの地元食材を使いたいと思っています。そのため、材料の入荷等で献立を変更することがあります。ご了承願います。</p>	<p>給食に関する問い合わせは</p> <p>TEL 72-6015 FAX 72-5220 MAIL f.k.kyuushoku@hidatakayama.ne.jp</p> <p>※お返事をさせていただく関係上、学校名、お名前をご記入ください。</p>																						

*学校給食の栄養量の基準 热量 - 小学校650Kcal 中学校830Kcal 塩分 - 小学校2.0g未満 中学校2.5g未満