

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
<div>今年がうま年！</div> <div>2026年 令和8年</div> <div>祝！卒業リクエスト給食</div> <div>中学校の3年生、吉城特別支援学校高等部3年生のみなさんに聞きました。 毎日、食べ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。）</div> <div>【もう一度食べたい給食ランキング】</div> <div>《主食の部》</div> <div>1位 ビビンバ</div> <div>2位 揚げパン</div> <div>3位 塩ラーメン</div> <div>4位 カレーライス</div> <div>5位 ミートスパゲッティ</div> <div>《汁物の部》</div> <div>1位 豚汁</div> <div>2位 肉じゃが</div> <div>3位 ABCスープ</div> <div>4位 ミネストローネ</div> <div>5位 みぞれ汁</div> <div>《副菜の部》</div> <div>1位 五目納豆</div> <div>2位 ほうれん草ののり酢和え</div> <div>3位 シャキシャキサラダ</div> <div>4位 漬物サラダ</div> <div>5位 五目きんぴら</div> <div>【給食の思い出】※一部抜粋して載せています。</div> <div>・給食最高</div> <div>・給食はいつもおいしくて楽しみ</div> <div>・れんこんチップスが出た時はテンションあがります。</div> <div>・毎日普通に食べ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。</div> <div>・ブロッコリーのおかか和えのおいしさに感動しました。これが出るときは絶対に学校に行きます。</div>				
12 成人の日 ★ スターキャロットの日。星形のにんじんが隠れています。	13 フルーツゼリーあえ ◆れんこんチップス ◆飛騨牛ビビンバ 小熱量Kcal/塩分g 607/1.5 中熱量Kcal/塩分g 745/1.7	14 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 小熱量Kcal/塩分g 603/2.0 中熱量Kcal/塩分g 847/3.0	15 かみかみ大豆 かおりあえ 豆腐のみそかけ むぎごはん 白玉雑煮 小熱量Kcal/塩分g 695/2.0 中熱量Kcal/塩分g 852/2.4	16 みかん コールスローサラダ 焼きハンバーグ 黒パン 冬野菜スープ 小熱量Kcal/塩分g 604/3.0 中熱量Kcal/塩分g 746/3.8
19 19日 館の日 大豆とツナのサラダ ◆鶏肉のレモン揚げ むぎごはん ◆豚汁 小熱量Kcal/塩分g 660/2.2 中熱量Kcal/塩分g 801/2.4	20 ◆海そうサラダ 抹茶タフィー ◆ポークカレーライス 小熱量Kcal/塩分g 648/2.2 中熱量Kcal/塩分g 800/2.6	21 五色サラダ みかん チキンナゲット クリームソース 小熱量Kcal/塩分g 664/1.6 中熱量Kcal/塩分g 851/2.1	22 白菜のごまあえ さばのさんしょうみそ焼き お芋の大福 むぎごはん ◆のっぺい汁 小熱量Kcal/塩分g 616/2.2 中熱量Kcal/塩分g 752/2.6	23 ◆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 小熱量Kcal/塩分g 671/2.0 中熱量Kcal/塩分g 820/2.3
26 全国学校給食週間24日～30日 けいちゃん風野菜炒め 焼きししゃも(小巻1、以上は2) むぎごはん すたて汁 ★飛騨の食文化を考える献立★ 小熱量Kcal/塩分g 603/2.1 中熱量Kcal/塩分g 758/2.6	27 ぜんまいといもの煮物 赤かぶ酢漬 ぶりの照り焼き むぎごはん わかめみそ汁 ★飛騨の食文化を考える献立★ 小熱量Kcal/塩分g 639/2.8 中熱量Kcal/塩分g 785/3.3	28 中華サラダ みかん 飛騨牛まん 中華そば ★飛騨のご当地献立★ 小熱量Kcal/塩分g 612/3.0 中熱量Kcal/塩分g 743/3.8	29 筑前煮 ◆ヨーグルト わかさぎフリッター むぎごはん こも豆腐のすまし汁 ★飛騨の食材～こも豆腐～★ 小熱量Kcal/塩分g 625/1.7 中熱量Kcal/塩分g 763/2.0	30 ほうれん草のごまドレサラダ チョコクリーム 円空里芋コロッケ コッパン 飛騨牛ビーフシチュー ★飛騨の食材～飛騨牛～★ 小熱量Kcal/塩分g 676/2.8 中熱量Kcal/塩分g 796/3.4
<div>お年玉はもちだった!?</div> <div>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だろうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえは、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。</div> <div>1月11日は鏡開き</div> <div>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。</div> <div>今月の旬の食材</div> <div>・ほうれん草</div> <div>・大根</div> <div>・白菜</div> <div>・ぶり</div> <div>・いちご</div> <div>・里芋</div> <div>・ねぎ</div> <div>・小松菜</div> <div>・みかん</div> <div>給食に関する問い合わせ先</div> <div>TEL 72-6015</div> <div>FAX 72-5220</div> <div>MAIL f.k.kyuushoku@hidatakayama.ne.jp</div> <div>※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。</div> <div>古川国府給食センター「ホームページ」</div> <div>http://www.f-k-kyuushoku.com/</div> <div>お願い</div> <div>古川国府給食センターでは、少しでも多くの地元産食材を使いたいと思っています。そのため、材料の入荷等献立を変更することがあります。ご了承ください。</div>				