

学校給食だより

令和8年
18月

給食開始日は、
1月13日（火）
です。



（教職員のみ）
給食費口座振替日 1月26日（月）
再振替日 2月9日（月）
通帳残高を確認の上、前日までに入金しておいてください。

日 (曜日)	こんだて	エネルギーになる (からだをうごかす)	あか からだをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる (からだをまもる)
13 (火)	お正月献立 ごはん ぎゅうにゅう ゆばのすましじる ぶりのてりやき なます	ごはん ごま	ぎゅうにゅう ゆば・かまぼこ けずりぶし・こんぶ ぶり	にんじん・えのき・みつば だいこん・にんじん きゅうり・きくらげ
14 (水)	ごはん のむヨーグルト ワントンスープ キムタク コールスローサラダ	ごはん ワントン ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	のむヨーグルト（ブルーベリー） ぶたにく	はくさい・もやし・にんじん しいたけ・ねぎ キムチ・たくあん にんじん・キャベツ・きゅうり コーン・レモンかじゅう
15 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう パンネのトマトソースに マーマレードチキン あおじそふうかいそうサラダ	パン・こめこ マカロニ マーマレード・でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とりにく かいそう・わかめ	たまねぎ・セロリ・トマト にんにく きゅうり・にんじん
16 (金)	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 しゅうまい（小中2コ） ごしきあえ	ごはん でんぶん・ごまあぶら ごむぎこ はるさめ・ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたミンチ みそ ぶたにく ハム	たまねぎ・にんじん・しょうが しろねぎ・グリーンピース たまねぎ コーン・きゅうり・にんじん
19 (月)	ごはん ぎゅうにゅう みぞれじる いわしフライ おひたし	ごはん パンこ・あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ・あぶらあげ かまぼこ・けずりぶし・こんぶ いわし はなかつお	だいこん・にんじん・しめじ しいたけ・ねぎ ほうれんそう・はくさい・もやし
20 (火)	たきこみごはん（すくなめ） ぎゅうにゅう うどん さつまいものでんぶら きゅうりとじゃこの すのもの	ごはん うどん さつまいも・でんぶらこ・あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・あぶらあげ かまぼこ・けずりぶし・こんぶ わかめ・ちりめんじゃこ	たきこみごはんのもと にんじん・しろねぎ きゅうり・にんじん
21 (水)	ごはん のむヨーグルト ぶたまやしスープ だいすちりめんじゃこの ごまがらめ はくさいのさっぱりあえ あじつけのり	ごはん ごま・ごまあぶら ごま・でんぶん・あぶら	のむヨーグルト（ストロベリー） ぶたにく・はなかつお みそ だいす・ちりめんじゃこ ハム あじつけのり	もやし・キャベツ・にんじん しろねぎ・にんにく・しょうが はくさい・にんじん・ゆずかじゅう
22 (木)	こがたパンパン ぎゅうにゅう にくだんごスープ やきそば ◎プリンタルト	パン ちゅうかめん プリンタルト	ぎゅうにゅう ミートボール ぶたにく・ちくわ はなかつお	ドライパン はくさい・にんじん・たまねぎ しいたけ・しろねぎ・しょうが キャベツ・たまねぎ・にんじん ねぎ
23 (金)	ごはん ぎゅうにゅう マカロニスープ チキンでアロハ コロコロサラダ	ごはん マカロニ ノンエッグごまドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん・コーン マッシュルーム・セロリ・パセリ パン・しょうが・にんにく コーン・きゅうり・むきえだまめ
26 (月)	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ タコライスのご キャベツのこんぶあえ	ごはん でんぶん	ぎゅうにゅう もずく・とうふ けずりぶし・こんぶ ぶたミンチ・だいす しおこんぶ・はなかつお	えのき・しいたけ・にんじん ねぎ たまねぎ・トマト・にんじん にんにく キャベツ
27 (火)	ごはん ぎゅうにゅう せんべいじる さばのみそに ブロッコリーと れんこんのサラダ	ごはん ふ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく けずりぶし・こんぶ さば・みそ	ごぼう・にんじん・しいたけ しろねぎ・ねぎ ブロッコリー・れんこん

日 (曜日)	こんだて	エネルギーになる (からだをうごかす)	あか からだをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる (からだをまもる)
28 (水)	ごはん ぎゅうにゅう どさんこじる コーンコロッケ ヨーグルトあえ	ごはん パンこ・あぶら カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく・あぶらあげ けずりぶし・みそ ヨーグルト	だいこん・にんじん・ごぼう もやし・コーン・ねぎ コーン おうとう・パイン・みかん
29 (木)	パン ぎゅうにゅう コンソメスープ みそカツ ゆでキャベツ	パン パンこ・あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく・あかみそ	たまねぎ・キャベツ・にんじん マッシュルーム・セロリ・パセリ キャベツ
30 (金)	ふるさと給食 ごはん ぎゅうにゅう ばちじる とりにくのレモンづけ あこうみかん	ごはん そうめんばち でんぶん・あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ けずりぶし・こんぶ とりにく	だいこん・にんじん・しいたけ ねぎ レモンかじゅう あこうみかん

今月の兵庫県産食材



はくさい



ちりめんじゃこ



マッシュルーム



にんにく

今月の赤穂産食材



こめ



だいこん



こめこ



みつば



ねぎ



あこうみかん



あけましておめでとうございます



2026年がスタートしました。冬休みは元気に過ごすことができましたか？

12月から1月にかけては、太陽がのぼる時間がおそいので、朝の目覚めがよくない人もい
かもしれません。そんな時期だからこそ、起きたら朝ごはんをしっかりと食べて、頭も体も目覚め
させて、元気に1日をスタートさせましょう。

無理なく続ける朝食

いちじゅう いっさい
一汁一菜

一汁一菜とは、主食のごはんに汁物が一品、おかずが
一品のこんだてのことです。

朝食で品数を多くすることは大変なので、
汁物に野菜をたくさん入れて、無理なく栄養
バランスのよい朝食を続けましょう。



給食レシピ

◎の食品は、業者が直接学校園へ配送します。
給食だより、給食レシピは、
赤穂市のホームページにも載せています。



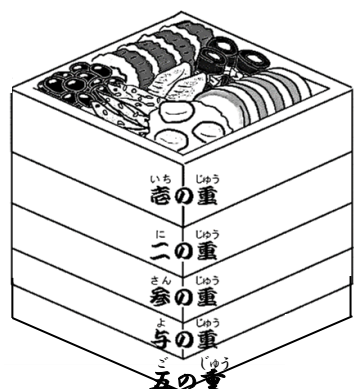
給食だより

赤穂市学校給食会
赤穂市立学校給食センター
TEL 48-7151・7252
FAX 48-1540

おせち料理

お正月の行事食のひとつに、おせち料理があります。節目を祝うものとして、縁起物や願いが込められた食材を使って作ります。

おせち料理の分類と重箱の意味



< 一の重 > 祝い肴・口取り

新年の始まりを祝う縁起のよい華やかな料理。

< 二の重 > 焼き物

縁起のよい魚介類を焼いたもの。

< 参の重 > 煮物

いろいろな具材をいっしょに煮て、家族が仲良く結ばれることを願う。

< 与の重 > 酢の物

日持ちがする酢の物や箸休めになるもの。

< 五の重 > 空箱

年神様から授かる福を詰める。

おせち料理に込められた願い

< 田作り >

干した魚を肥料に使っていたことから、豊作を願う。

< かずのこ >

卵がたくさんあることから、子孫繁栄を願う。

< 黒豆 >

まじめに働き、健康にすごせるように願う。

< なます >

水引きに見立てたもので、おめでたいことをあらわす。

< ぶり >

成長するにつれて名前がかわることから、出世を願う。

< えび >

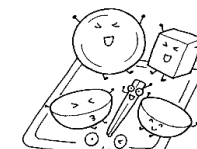
腰が曲がっても元気な姿から、長寿を願う。

13日(火)は、お正月こんだてです。<ぶり>と<なます>が登場します。おたのしみに！！



全国学校給食週間

(1月24日～30日)



全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

1月26日から30日は、「全国ご当地メニュー」をテーマに各地の郷土料理や、特産品を使った料理が登場します。

28日(水) 北海道地方

・道産子汁

北海道の郷土料理

・コーンコロッケ

特産品のとうもろこしを使ったコロッケ

30日(金) 近畿地方

< ふるさと給食 >

・ばち汁

兵庫県の特産品の
そうめんバチを使った料理

27日(火) 東北地方

・せんべい汁

青森県の郷土料理

29日(木) 中部地方

・みそカツ

愛知県の郷土料理

26日(月) 沖縄地方

・もずくスープ

特産品のもずくを使った料理

・タコライス

沖縄県が発祥の料理



苦手でも 残さず食べるよ 給食マジック



令和7年度
赤穂西中学校3年
池淵 翔月