

# 令和8年 1月分 よていこんだて表(1)

戸田市立戸田第二小学校

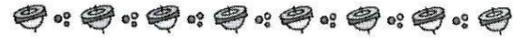
日 曜日	料理の 種類	献立名	食品名				もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉を作る	体の調子を整える	調味料他			
<b>戸二小 給食献立コンクール 6年4組・代表献立「年越し2026」</b>									
13 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				584	28.7
	しゅしょく &しるもの	としこしうどん	うどん さとう	ぶたにく	だいこん にんじん はくさい	鰹煮干しだし 酒 みりん しょうゆ 塩			
	しゅさい	とりのてんぷら	こむぎご あぶら	とりにく		しょうゆ 塩 酒			
	ふくさい	ほうれんそうの しょうがごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう もやし にんじん しょうが	しょうゆ			
<b>お正月献立</b>									
14 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				577	26.8
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さわらのねぎしおやき		さわら	ねぎ	しょうゆ みりん 酒			
	ふくさい	こうはくなます	さとう		だいこん にんじん	酢 塩			
	しるもの	しまばらばあちゃんの ぐぞうに	トック さといも	とりにく かまぼこ	にんじん はくさい だいこん	鰹昆布だし 塩 しょうゆ			
	デザート	だいだいソバロア	みずあめ さとう	とうにゅう	だいだい	塩			
<p>いよいよ2026年の給食がスタートします。本年もよろしくお願ひします。今年のはじめての給食は、お正月にちなんだ献立が登場です。「島原ばあちゃんの具雑煮」は、長崎県島原市の郷土料理の1つです。島原の山や海で収穫された食材が入っているお雑煮です。「だいだいムース」は鏡餅の上ののる柑橘「だいだい」を使ったデザートです。「だいだい」には代々、家が繁栄し、子孫が途切れずに続くようにと願ひが込められた縁起物です。戸二子にとって幸せな一年になるように、給食で応援していきます。</p>									
<b>七草・鏡びらき献立</b>									
15 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				688	24.1
	しゅしょく	ななくさごはん	こめ		かぶ だいこん なすな はこべ せり ごぎょう ほとけのぎ	昆布だし 酒 塩 しょうゆ			
	しゅさい	さばの だししょうゆやき	さとう	さば		昆布だし 塩 しょうゆ みりん			
	ふくさい	ちくぜんに	さとう	とりにく	たけのこ にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ さやえんどう	酒 塩 みりん しょうゆ			
	デザート	しらたまぜんざい	しらたまだんご さとう	あずき		塩			
<p>1月7日は「七草がゆ」といふ、その年を健康で過ごせるように願ひをこめ、春の七草を入れたおかゆを食べる風習があります。「春の七草」は、せり・なずな(ぺんぺんぐさ)・ごぎょう(ははこぐさ)・はこべら(はこべ)・ほとけのぎ・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)です。給食では「七草ごはん」としました。また、1月11日は「鏡開き」といわれ、お正月にお供えていたおもちを小さく切り、食べやすくする風習です。給食には「しらたまぜんざい」が登場します。</p>									
16 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				532	22.9
	しゅしょく &しゅさい	むぎごはん マーボーだいこん	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ラーゆ	ぶたにく みそ	にんじん だいこん たけのこ にんにく しょうが にら ながねぎ	しょうゆ 塩 酒 鰹だし こしょう 甜面醬 みりん 豆板醬 辛子粉			
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら ごま		にんじん きゅうり もやし	しょうゆ 酢			
	しるもの	わかめスープ		わかめ とりにく とうふ	にんじん ながねぎ ほししいたけ	鰹だし しょうゆ 塩 こしょう			
	<b>毎月19日は「食育の日」【かみかみメニュー】</b>								
19 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				567	27.4
	しゅしょく	かみごたえたっぷり たきこみごはん	こめ さとう あぶら	ぶたにく あぶらあげ	にんじん まいたけ たけのこ こねぎ	昆布だし しょうゆ みりん 塩 酒			
	しゅさい	とりにくのしおこじやき		とりにく		しおこじ			
	ふくさい	はくさいの しおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	はくさい きゅうり かぶ	しょうゆ 塩			
	しるもの	にくだんごの わふうスープ	あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ながねぎ しょうが	鰹昆布だし しょうゆ みりん 塩			
<p>毎月19日は「食育の日」です。今年度の学校保健委員会では「歯と口の健康」をテーマに行いました。12月には「歯と口の健康」に関する授業やキャンペーンを行いました。その後、歯みがきの習慣や磨き方、よく噛んで食べる習慣は継続されていますか？『かみごたえたっぷり炊き込みごはん』は、噛むことを意識できるように給食委員会の児童が考えてくれた料理です。ぜひ、先月の学びを思い出して、「歯と口の健康」を意識しましょう。</p>									
20 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				562	28.1
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ぶりのてりやき	さとう かたくりこ	ぶり	しょうが	酒 みりん しょうゆ			
	ふくさい	ソーセージと ピーマンのしおいため	あぶら	ソーセージ	キャベツ にんじん ピーマン	こしょう 塩			
	しるもの	ふゆやさいのみそしる		とりにく とうふ みそ	しめじ かぶ にんじん ながねぎ	鰹だし			
<b>戸二小 給食献立コンクール 6年2組・代表献立「長野県」</b>									
21 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				636	28.9
	しゅしょく &しるもの	しんしゅうみそラーメン	ちゅうかめん あぶら ソイバター	ぶたにく やきぶた みそ なた	にんにく しょうが もやし キャベツ ながねぎ にら とうもろこし メンマ	鶏ガラだし 豆板醬 塩 こしょう			
	しゅさい	さんぞくやき	かたくりこ あぶら	とりにく		しょうが にんにく			
	ふくさい	ナムル	あぶら ごま ごまあぶら さとう		もやし きゅうり にんにく しょうが	しょうゆ 塩			

◆ 食物アレルギー対応のため、マーガリン(乳不使用)、マヨネーズ(卵不使用)を使用しています。  
 ※ 使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養教諭までご相談ください。  
 ※ 材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。  
 ※ 栄養価は8訂成分表で計算をしています。





# 令和8年 1月分 よていこんだて表(2)



戸田市立戸田第二小学校

日 曜日	料理の 種類	献立名	食品名				もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	ちやくを 作る	からだの調子 を整える	調味料他			
<b>♡ 調理員さんお礼の会 ♡</b>									
22 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅじょく &しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ						
	ふくさい	ふゆやさいかレー ★	あぶら こむぎこ ソイバター はちみつ さとう じゃがいも	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ れんこん ブロッコリー にんじん カリフラワー アップルソース	鶏ガラだし こしょう 塩 ワイン しょうゆ ソース 好物ア ベリーフ チリペ ガラガラ 粉		619	19.9
	デザート	みかん	マヨネーズ さとう あぶら		きゅうり キャベツ とうもろこし	りんご酢 塩 こしょう			
いつも「安心・安全に美味しい給食」を作ってくれる調理員さんに、感謝の気持ちを伝える「お礼の会」が行われます。なかなか伝えることのできない「ありがとう」の気持ちを伝えられるような姿勢で「お礼の会」に参加しましょう。また、感謝の気持ちは食事のマナーでも伝えることができます。食事のマナー、食器の返却の仕方など、「ありがとう」の気持ちが伝えられるように行動できるといいですね。									
23 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅじょく	ガーリックライス	こめ ソイバター オリーブオイル		たまねぎ にんにく パセリ	塩 こしょう			
	しゅさい	ホキのスペインふう	かたくりこ あぶら さとう	ホキ だいず	しょうが にんにく パセリ	ケチャップ 酒 ソース		620	25.7
	ふくさい	はなやさいの ねぎしおサラダ	ごまあぶら		ブロッコリー カリフラワー きゅうり ながねぎ しょうが	塩			
しるもの	ニヨッキの とうにゅうスープ	ニヨッキ こむぎこ ソイバター あぶら	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ パセリ	鶏ガラだし こしょう 塩				
<b>全国学校給食週間 ～給食の歴史を食べて学ぼう！～</b>									
26 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅじょく	ごはん/てづくりふりかけ	こめ ごま	かつおぶし のり		しょうゆ みりん			
	しゅさい	さけのしおやき		さけ		塩		571	28.8
	ふくさい	あさづけ			はくさい きゅうり かぶ	塩 昆布茶 しょうゆ			
しるもの	すいとんじる	すいとん	とりにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ながねぎ こまつな	鰹だし				
日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりといわれています。その後、全国各地へと広まりましたが、戦争のため一時中断をしていました。戦後、子供たちの栄養不足を改善するために、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA」から給食物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることとなりました。昭和21年12月24日に東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは冬期休業と重ならない1月24日～30日までを「全国学校給食週間」とすることが定められました。									
27 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅじょく	ごもくごはん	こめ あぶら	とりにく こうやとうふ	ごぼう にんじん ほししいたけ かんぴょう	鰹だし しょうゆ 塩 酒 みりん		601	23.0
	しゅさい	コロツケ	じゃがいも あぶら さとう パンこ		たまねぎ	しょうゆ ワイン 塩 こしょう ソース			
	ふくさい	ほうれんそうの おひたし		かつおぶし	ほうれんそう もやし	しょうゆ みりん			
しるもの	えいようみそしる	さといも あぶら	とりにく あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん こまつな ながねぎ	鰹だし みりん				
28 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅじょく	コッパン/いちごジャム	コッパン いちごジャム						
	しゅさい	くじらの オーロラソース	あぶら さとう かたくりこ	くじら	しょうが	しょうゆ 酒 ソース ケチャップ		645	21.1
	ふくさい	ポイルキャベツ			キャベツ きゅうり にんじん	塩			
しるもの	コーンチャウダー ★	あぶら ソイバター こむぎこ じゃがいも	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	鶏ガラだし ワイン こしょう 塩				
29 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう/ミルクコーヒー	さとう	ぎゅうにゅう		コーヒー			
	しゅじょく &しゅさい	ミートソーススパゲティ	スパゲティ あぶら ソイバター さとう オリーブオイル	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ セロリ ピーマン にんにく トマト	ワイン ケチャップ ソース しょうゆ 塩 トマトピューレ		573	22.5
	ふくさい	フレンチサラダ	さとう あぶら		にんじん きゅうり キャベツ	酢 塩 こしょう しょうゆ			
<b>4年生・きりり「もったいないをなくそう」より 4年5組『フードロスチーム』考案メニュー</b>									
30 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅじょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	たらのカレーふうみ	かたくりこ あぶら	たら	しょうが にんにく	酒 みりん カレー粉		564	26.7
	ふくさい	おろしあえ	さとう		もやし にんじん こまつな だいこん	しょうゆ 酒 鰹だし			
しるもの	さわにわん	あぶら	ぶたにく あぶらあげ	にんじん たけのこ だいこん ながねぎ ごぼう	鰹昆布だし 酒 塩 しょうゆ こしょう				
1ヶ月 の栄養価	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)			
	平均値	596	25.3	21.6	77.2	2.3			
	基準値	650	21~33	14~22	80~110	2.0			

ラッキーメニューのひ ⇒ ★がついてるこんだてには、ほしがたにんじんか、ちがうかたち（ハートやおはなもあるよ）のにんじんがはいってるかも！ にんじんがいのやさしいもあるかも？！みんなさがしてね！はいてたひとは、なにかいいことあるかもかもしれませんね♪



**このマークが目印！**

**6年生が「給食献立コンクール」で考えた献立・料理が登場！**

6年生が家庭科の「献立作成」で考えた料理・献立が今月も登場します。今月は5名の料理が選ばれています。寒い冬にぴったりの料理や日本各地の郷土料理が登場します。食べながら、楽しく、健康に過ごしましょう。