

日・曜	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
献立名	ごはん 麻婆豆腐 焼ビーフン みかん	お正月こんだて ごはん 松笠いか 紅白なます(ごま) しらたま汁 味付けのり	兵庫小麦パンを煮よう パン 鮭のレモンじょうゆ キャベツとコーンのソテー 野菜スープ	ようねんこんにやく ごはん 高野豆腐の卵とじ こんにやくのそぼろあんかけ ぼんかん	ごはん ねぎじゃが こまつナの炒めもの 中華風コーンスープ
材料名および使用量(g)	厚揚げ 80 豆腐 80 合コンチ 18 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 人参 10 ニラ 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.4 八丁みそ 3.4 トウモロコシ 0.3 チンゲン菜 2 でん粉 2 こいロしょうゆ 2 水 3.5 ビーフン 8 チキンパム 7 キャベツ 10 チンゲン菜 10 人参 7 ごま油 0.7 塩 0.08 こしょう 0.03 うすろしょうゆ 1.35 みかん 1	厚揚げ 80 松笠いか 1枚 上白粉 2.2 こいロしょうゆ 3.5 みりん 1.8 でん粉 0.4 水 3 大根 30 人参 5 白いりごま 0.3 白いりごま(すり) 0.3 上白粉 1.5 塩 0.2 ごま油 0.2 白玉だんご 30 白煮 15 厚揚げ 15 人参 5 青ねぎ 5 寒干し粉 5 みそ 8.5 水 11.5 味付けのり 1	パン 1 紅鮭(真) 40 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 4 玉ねぎ 15 上白粉 2.5 うすろしょうゆ 3.8 レモン汁 1.4 水 2.2 キャベツ 40 ホールコーン 5 うすろしょうゆ 0.5 塩 0.15 ごしょう 0.03 なたね油 0.2 ベーコン 5 じゃがいも 35 玉ねぎ 25 人参 10 セロリ 5 チキンパイロン 8 ローリエ粉 0.01 塩 0.55 うすろしょうゆ 2.4 こしょう 0.04 水 110	厚揚げ 80 高野豆腐 10 じゃがいも 8 なたね油(揚げ油) 8 白ねぎ 30 鶏ミンチ 15 上白粉 30 こいロしょうゆ 40 さやいんげん 3 寒干し粉 3 うすろしょうゆ 3.15 こいロしょうゆ 3.3 みりん 2 水 3.5 黄こんぶ(天) 50 鶏ミンチ 12 玉ねぎ 10 寒干し粉 1 三温糖 3 こいロしょうゆ 1.8 うすろしょうゆ 3.5 でん粉 0.8 水 20 ぼんかん 1	厚揚げ 80 じゃがいも 45 なたね油(揚げ油) 4.5 白ねぎ 8 鶏ミンチ 15 上白粉 0.8 こいロしょうゆ 2.1 みりん 0.8 でん粉 0.2 水 8 小松菜 15 キャベツ 20 まぐろフレーク 5 塩 0.15 こいロしょうゆ 0.4 こしょう 0.03 玉ねぎ 20 白煮 20 豆腐 20 カットわかめ 0.3 はるさめ 3 コーンピューレ 10 ホールコーン 10 青ねぎ 5 チキンパイロン 8 こしょう 0.7 うすろしょうゆ 1.8 でん粉 1 水 110

## あけましておめでとうございます

本格的な寒さが、新しい1年の始まりを感じさせてくれますね。  
今年も安心安全でおいしい給食をお届けしたいと思います。  
よろしくお願いいたします。



## どっちにすすむ? お正月クイズめいろ

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様(としがみさま)」を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。鏡もちを飾ったり、おせち料理やお雑煮を食べて新年のお祝いをします。クイズや迷路を解きながら、お正月にまつわる「食」についてもっと知っていきましょう!



### スタート

**【もちつき】**  
おいしいおもちにするには  
何回くらいついたらいい?

- 10~15回
- 100~150回

**【おめでたい食べ物②】**  
松笠いかの「松笠」とは  
なんのことでしょう?

- 傘
- まつぼっくり

**【おめでたい食べ物①】**  
紅白なますが表している  
ものはなんでしょう?

- 水引
- 赤白ぼうし

**ゴール**

**【ようねん〇〇〇〇〇】**  
お正月で食べすぎたおなかの中を  
きれいにしてくれる食べ物は?

- マヨネーズ
- こんにやく

**【お年玉】**  
昔のお年玉で渡して  
いたものは?

- おもち
- たまご

令和8年1月学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

三田市立清水山給食センター

献立名	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ごはん	ごはん	まごおやさい三だしの白	リクエスト献立	ごはん	ごはん	三田のめぐみ	三田のめぐみ	三田のめぐみ	三田のめぐみ	世界の料理 イタリア	九州の味めぐり	世界の料理 タイ
厚揚げと豚肉の煮物	さばのごまみそ焼き	揚げパン	ごはん	わかさぎの南蛮漬	三田ポークと太ネギの丼	黒豆ごはん	パン	ポロニアステーキ	タイビーエン(いか)	鶏ごはん	ガイヤーン(とりにくのてりやき)	鶏ごはん
ししゃも	大豆の磯煮	きな粉	きな粉	ごま和え	黒大豆枝豆コロッケ	鮭の塩焼き	ポロニアソーセージ	ブロッコリーのサラダ	あじフライ	ごまあぶらいため	お米の平めんスープ	ごまあぶらいため
たくあん和え	いも果汁	お魚ソーセージ	お魚ソーセージ	レモン和え	ごま酢和え	ぼたん汁	ノンエッグマヨネーズ	ミネストローネ	れんこんのきんぴら	米粉豆乳プリンタルト	米粉豆乳プリンタルト	米粉豆乳プリンタルト
糖質	糖質	糖質	糖質	糖質	糖質	糖質	糖質	糖質	糖質	糖質	糖質	糖質
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
ビタミン	ビタミン	ビタミン	ビタミン	ビタミン	ビタミン	ビタミン	ビタミン	ビタミン	ビタミン	ビタミン	ビタミン	ビタミン
ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル

給食費振替日 1月26日

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

【実】口触りかのものになる食品(炭水化物・脂肪) 【※】口触りかのものになる食品(たんぱく質・カルシウム) 【緑】△体の調子とととのえる食品(ビタミン・ミネラル)

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

年が明けてもまだまだ寒い日は続きます。丁寧な手洗いを心がけ、バランスの良い食事や睡眠をしっかりと、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう!

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類、魚介類、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る 感染症予防に「ビタミンACE」を!

ビタミンA: にんじん、レバー、ほうれん草、うなぎ

ビタミンC: ブロッコリー、だいこん、みかん、キウイフルーツ、じゃがいも

ビタミンE: かぼちゃ、サラダ油、サケ、アーモンド

お正月クイズめいろ こたえ

- 【もちつき】② もち米の量にもよりますが、100~150回つくるとおいしくなるといわれています。
- 【おめでたい食べ物①】① 紅白なますは、紅白のお祝いのお水引をイメージしていて、平和や平安を願う思いが込められています。
- 【おめでたい食べ物②】② 松は冬でも葉が落ちないことから、長寿や子孫繁栄の象徴とされています。
- 【お年玉】① お正月に供えていたおもちゃを、家族に配っていたことが由来とされています。
- 【ようねんこんにやく】② 三田の行事で、体の中をきれいにしてくれる「こんにやく」を食べます。