



令和8年 1月の献立表



美浜町学校給食センター

こんげつ きゅうしよくちくひょう  
今月の給食目標

かんしゃ た  
感謝して食べよう

日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネ ルギ ー kcal
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小学校 中学校
8	木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		603
		雑煮	とりにく かまぼこ		にんじん こまつな	しいたけ	もち		
		白身魚の野菜あんかけ	たら		にんじん	たけのこ	でんぷん さとう	あぶら	
		白菜の胡麻和え				はくさい もやし コーン	さとう	ごま	750
		☆蒲郡みかんゼリー				みかん	さとう		
9	金	麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		611
		米粉のカレーライス	ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース マンゴー ブルーン	じゃがいも でんぷん さとう こめこ はちみつ	あぶら	
		鰯のバジル焼き	あじ		バジル		こめこ でんぷん	あぶら	766
		ダイコンサラダ	ツナ			キャベツ だいこん コーン		ドレッシング	
13	火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		559
		レバー入りつくね 小2個・中3個	とりにく とりレバー			たまねぎ	でんぷん こめこ さとう	あぶら	
		小松菜と油揚げの和え物	あぶらあげ		こまつな にんじん	もやし	さとう		725
		道産子汁	ぶたにく みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ コーン	じゃがいも		
14	水	小型ロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			さとう こむぎこ	あぶら	659
		イタリアンスパゲティ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ にんにく	スパゲティ	あぶら	
		焼きフランクフルト	ぶたにく				さとう		791
		いちごゼリーポンチ				パインアップル もも いちご レモン	さとう		
15	木	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		654
		和風汁かけ	とりにく えび かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	しいたけ	でんぷん		
		キャベツメンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく だいず			キャベツ たまねぎ	でんぷん パンこ さとう こむぎこ	あぶら	815
		味噌金平牛蒡	ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう えだまめ	さとう	ごま	
16	金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		612
		高野豆腐の卵とじ	たまご とりにく こおりとうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	さとう でんぷん		
		鰯のねぎソースかけ	さわら		ねぎ		こめこ でんぷん さとう	あぶら	771
		キャベツのゆかり和え			しそ	キャベツ もやし	さとう		
19	月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		675
		ツナそぼろごはんの具	ツナ		さやいんげん	しょうが	さとう		
		スクールコロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら	833
		かきたま汁	たまご とうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ	でんぷん		
20	火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		613
		豚肉と大根の煮物	ぶたにく だいこん にもの		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく	さとう		
		鰯の梅煮	いわし		あかしそ	うめ	さとう でんぷん		771
		ブロッコリーのおかか和え	ちくわ はなかつお		ブロッコリー	キャベツ コーン	さとう		
21	水	麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		632
		麻婆豆腐	とうふ ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ	さとう でんぷん		
		餃子 小2個・中3個	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	808
		小松菜ともやしのナムル			こまつな	もやし にんにく	さとう	ごまあぶら	
22	木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		677
		ハヤシライス	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ	さとう こめこ でんぷん	あぶら	
		鶏肉のバーベキューソースかけ	とりにく			レモン にんにく りんご	さとう でんぷん		843
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
23	金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		620
		春巻き	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	
		春雨の中華和え	チキンハム		にんじん	きゅうり	マロニー さとう	ごま ごまあぶら	774
		中華風コーンスープ	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ コーン			
26	月	サンドイッチパンズ、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			さとう こむぎこ	あぶら	606
		ハンバーグのケチャップソースかけ	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ	でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	746
		クリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ	じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	
27	火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		663
		生揚げの旨煮	とりにく なまあげ さつまあげ		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう でんぷん		
		にぎすのフライ	にぎす				パンこ こむぎこ	あぶら	825
		みかん				みかん			

28	水	美浜町学校給食週間	ごはん、牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>		ぎゅうにゅう			こめ		639
			鯖のおろしだれかけ <sup>さば</sup>	さば			だいこん	さとう でんぶん		801
			ひじきの胡麻酢和え <sup>ごますあ</sup>	ハム	ひじき		キャベツ コーン	マロニー さとう	ごま ごまあぶら	
豚汁 <sup>ぶたじる</sup>	ぶたにく どうふ みそ		わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう えのきたけ			29	木	601
ごはん、牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>			ぎゅうにゅう			こめ				
鯖とじゃが芋のチリソースかけ <sup>まぐろ いも</sup>	まぐろ				しょうが	じゃがいも さとう	あぶら			
切り干し大根の中華和え <sup>き ぼ だいこん ちゅうか あ</sup>	とりにく				きりぼしだいこん きゅうり キャベツ コーン	さとう	ごま ごまあぶら			750
白菜と肉団子のスープ <sup>はくさい にくだん ご</sup>	とりにく			ねぎ にんじん	たまねぎ しょうが たけのこ もやし しいたけ はくさい	でんぶん	ごまあぶら			
30	金		バターロールパン、牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>		ぎゅうにゅう スキムミルク			さとう こむぎこ	あぶら	656
			ハムステーキ	とりにく ぶたにく				でんぶん さとう	あぶら	
			ブロッコリー入りサラダ <sup>い</sup>	ツナ	ブロッコリー	キャベツ コーン		ドレッシング		
			かぶと豆のスープ <sup>まめ</sup>	とりにく だいず	にんじん トマト	かぶ たまねぎ	えんどうまめ いんげんまめ ひよこまめ		809	
			美浜町産お米のボン菓子 <sup>み はまちろん こめ が し</sup>		のり			こめ さとう		あぶら

☆は学校直送です。 ※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。


基準値	小学校	650
	中学校	830

MIHAMA

70th Anniversary


み は まきゅうしょく

美浜給食だより



て と て

「手 to 手」




実施予定回数 16回

こんげつ 今月の ぎゅうしょくもくひょう 給食目標

かんしゃ た 感謝して食べよう

ぜんこく がっこうきゅうしょくしゅうかん

全国学校給食週間



私たちは、動物や植物の命をいただくことで生きています。また、みなさんが食べている食事には動物や農作物を育てる人、魚を獲る人、食べ物を運ぶ人、料理を作る人などたくさんの方が関わっています。食事の前後には、感謝を込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして、味わって食べましょう。

しょく かん 食に関する してどうきょう 指導目標

よ ぼう かせを予防する食事 について知ろう

めい じ ねん 明治22年

に ほん はつ 日本初の給食


おにぎり・焼き魚・漬物

しょう わ ねん 昭和22年ごろ

しょう わ ねん 支援物資を使用した献立

よ ぼう やく だ えい ょう そ かせ予防に役立つ栄養素


たんぱく質



にく さかな たまご とう ぷ ぎゅうにゅう 肉、魚、卵、豆腐、牛乳など

き そ たいりょく 基礎体力をつけて、さいきん 細菌やウイルスへのめんえきりょく 免疫力を高める。

ビタミンA・ビタミンC



にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、キウイ、みかんなど

ひ ふ はな 皮膚や鼻・のどなどのねんまく せいじょう 正常にぼち、めんえきりょく 免疫力を高める。

しょう わ ねんだい 昭和40年代

ソフトめんが登場

しょう わ ねんだい 昭和50年代

ごはん給食の始まり


がつ にち げつ 1月26日(月)～30日(金)

にち きん 美 は まち ょう が っ こ う き ゅう し ょ く し ゅう か ん 美浜町学校給食週間です！

かせを予防するためには、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べること、十分な睡眠をとること、適度な運動をすること、手洗いうがいをするのが大切です。普段からこれらのことに気を付けて、かせに負けない元気な体をつくりましょう。

ぜんこく「みはま」という地名のある地域(県)にちなんだ食材を使った献立を実施します。同じ地名をもつ地域で似ているところ、違うところはあるのでしょうか？全国の「みはま」を知ること、私たちのふるさと「みはま」のよいところを一層感じるきっかけになるとうれしいです。

たべものカレンダー



はくさい 白菜

ふゆ しゅん や さい からだ 冬が旬の野菜です。体の調子を整えるビタミンCや、おなかを掃除する食物繊維を多く含みます。

よくかもう 15日(木) 味噌金平牛蒡

つく 作ってみよう 26日(月) ハンバーガー


あじ 味わおう 26日(月)～30日(金) 美浜町学校給食週間

はつ か か ち さん けう き の う さん ぶ つ ちょうごうどうがっこうきゅうしょく 20日(火) 地産有機農産物3町合同学校給食

ゆう き の う ぎ ょう し ゃ し えん おこな み は ま だ け と よ す い し ん 有機農業者の支援を行う美浜武豊グッドローカル推進協議会の活動PRとして、美浜町・武豊町・南知多町の3町合同で有機野菜を使った献立を実施します。

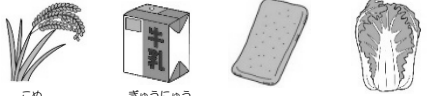
こんげつ 今月の地元の食材

み は ま ち ょう さん 美浜町産




きゅうり だいこん にんじん


あい ち けん さん 愛知県産



こめ ぎゅうにゅう あぶらあげ はくさい



トマト ブロッコリー かぶ



ぶたにく キャベツ こまつな みかん