

2026年



# 給食だよい



## 新年あけましておめでとうございます



本年も給食室一同、子ども達の健やかな成長を願い、安全でおいしい給食作りに努めてまいりますので、何卒宜しくお願ひ申し上げます。



お正月は、新しい年を迎えたことに感謝し、「お正月さま」とよばれる年神様をお迎えして一年間の豊作と家族の健康を願う行事です。

おせちは、「お節句料理」が変化したもので、年に5回ある節句の日（ほかに桃の節句、端午の節句、七夕、重陽）を祝って食べる料理のことです。

年の初めを祝って食べるおせちの中身は、願い事の意味が込められています。また、雑煮は大晦日に供えた餅を下げ、野菜や肉と煮込んで食べた「雑煮餅」が始まりといわれています。先人の願いがこもった行事食を家族そろって味わい、お祝いしましょう。



### 鏡餅

橙（だいだい）  
家が代々栄える  
ように

御幣（ごへい）  
赤い色には  
魔除けの意味



裏白（うらじろ）  
葉の裏が白色で  
表裏が無く心が  
潔白、白髪にな  
るほど長生きす  
るという意味

お餅の丸さが昔の鏡に似ていることから「鏡餅」といい、「年神様」が宿るとされています。

2段の丸餅は、「福が重なる」「円満に年を重ねる」という意味があります。

### 大根

大根は古代エジプト時代にも記録が残っているほど古くから食べられてきた野菜です。

大根は分解酵素を多く含み、消化を促進して胸やけや胃もたれなどを改善してくれます。また、ビタミンCも多く、皮の方がより多く含まれています。

おでんなどに使うときは、厚めに皮をむくと軟らかく煮上がります。

皮は捨てずに細く切ってきんぴらなどに使え、皮の栄養をムダにせず、エコになります。



## 2026年 1月 学校給食献立表

須磨浦小学校

日付	曜日	献立名	材 料 名			熱量 Kcal	たんぱく質 g	
			(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの			
8	木	ごはん 牛 乳	ハンバーグステーキ 春雨のゆずサラダ 豆腐と小松菜のみぞ汁	米・油・春雨	わかめ・人参・ 黄ピーマン・インゲン・ 小松菜・玉葱	ハンバーグ(牛、鶏)・ ちくわ・絹豆腐・味噌・ 牛乳	647	24.0
9	金	ごはん 牛 乳	ビーフカレー 花野菜と4種豆のサラダ オレンジゼリー	米・じゃがいも・油・ カレーフレーク・ オレンジゼリー	玉葱・人参・ プロッコリー・ カリフラワー・ キャベツ・黄ピーマン	牛肉・4種豆ミックス(イ ンゲン豆、エジプト豆、白 インゲン豆、赤インゲン 豆)・牛乳	679	20.4
13	火	めん 牛 乳	チャンポン麺 蒸しシーマイ フルーツポンチ	ラーメン・ごま油・ りんごゼリー・ ぶどうゼリー	木くらげ・キャベツ・ ちんげん菜・玉葱・ 人参・コーン・白葱・ みかん缶	豚肉・いか・えび・ かまぼこ・ シーマイ(豚、鶏)・ 牛乳	564	27.8
14	水	ごはん 牛 乳	鰯の塩麹焼き ひじきと切干大根の炒め煮 小松菜とさといものみぞ汁	米・砂糖・塩麹・油・ ごま油・さといも	ひじき・切干大根・ 人参・インゲン・ 小松菜・玉葱	さわら・ちくわ・味噌・ 牛乳	666	31.1
15	木	ごはん 牛 乳	とんかつ キャベツとれんこんのじゃこ和え 花麩のかきたま汁	米・小麦粉・パン粉・ 油・花麩	キャベツ・れんこん・ ちんげん菜・人参・ コーン・玉葱・青葱	豚肉・しらす・卵・牛乳	672	25.6
16	金	ごはん 牛 乳	鶏肉のごま照り焼き ツナとごぼうのサラダ さつまいもとほうれん草のみぞ汁	米・黒ごま・油・ さつまいも	ごぼう・キャベツ・ 枝豆・黄ピーマン・ 人参・ほうれん草・玉葱	鶏肉・シーチキン・味噌・ 牛乳	710	32.5
19	月	ごはん 牛 乳	揚げ餃子 牛肉のチャブチエ わかめと豆腐のみぞ汁	米・油・春雨・砂糖・ ごま油	ピーマン・赤ピーマン・ たけのこ・玉葱・人参・ 木くらげ・黄ピーマン・ わかめ	餃子(豚、鶏)・牛肉・ 絹豆腐・味噌・牛乳	678	22.7
20	火	パン 牛 乳	クリームシチュー エビカツ イタリアンサラダ	ロールパン・ じゃがいも・油	玉葱・人参・しめじ・ グリーンピース・ キャベツ・ プロッコリー・コーン	鶏肉・エビカツ・牛乳	680	26.0
21	水	ふりかけ ごはん 牛 乳	バーベキューチキン マカロニサラダ ちんげん菜と卵のコンソメスープ	米・砂糖・油・ マカロニ・マヨネーズ	生姜・ ミックスベジタブル・ ちんげん菜・玉葱・人参	鶏肉・卵・牛乳	778	32.0
22	木	ごはん 牛 乳	ピーマン肉詰めフライ&貝柱フライ 切干大根とささみのサラダ 小松菜とうす揚げのみぞ汁	米・油	切干大根・わかめ・ 玉葱・人参・コーン・ インゲン・小松菜	ピーマン肉詰めフライ(豚)・ 貝柱フライ・鶏肉・ あげ・味噌・牛乳	676	22.5
23	金	ごはん 牛 乳	鮭の漬け焼き 五目ひじき豆 豚汁	米・油・砂糖・ さといも・こんにゃく	ひじき・れんこん・ 人参・インゲン・ コーン・ごぼう・大根・ 白菜・青葱	さけ・大豆水煮・豚肉・ あげ・味噌・牛乳	653	35.9
26	月	ごはん 牛 乳	豆腐ハンバーグ たけのことちくわの金平 ほうれん草と麩のみぞ汁	米・油・片栗粉・ ごま油・砂糖・麩	たけのこ・ごぼう・ 人参・インゲン・ 木くらげ・ほうれん草・ 玉葱	豆腐ハンバーグ・ちくわ・ 味噌・牛乳	680	26.1
27	火	ごはん 牛 乳	鶏肉の唐揚げ カリフラワーと切干大根の和風サラダ さつまいもと小松菜のみぞ汁	米・片栗粉・小麦粉・ 油・さつまいも	生姜・ニンニク・カリフ ラワー・切干大根・枝 豆・赤ピーマン・黄ピ ーマン・小松菜・玉葱・人 参	鶏肉・味噌・牛乳	811	33.2
28	水	ごはん 牛 乳	あかうおの磯辺揚げ 春雨サラダ 豆腐とちんげん菜のみぞ汁	米・天ぷら粉・油・春雨	あおさ粉・わかめ・ インゲン・人参・ 黄ピーマン・ ちんげん菜・玉葱	あかうお・絹豆腐・味噌・ 牛乳	684	31.1
29	木	めん 牛 乳	トマトスパゲティ コールスローサラダ りんごゼリー	スパゲティ・油・砂糖・ りんごゼリー	玉葱・人参・ピーマン・ 黄ピーマン・トマト・ キャベツ・コーン・枝豆	豚肉・ツナ・牛乳	580	22.9
30	金	ごはん 牛 乳	豚肉のねぎみそ焼き プロッコリーとれんこんのおかか和え かきたま汁	米・砂糖・油	青葱・プロッコリー・ れんこん・キャベツ・ 人参・コーン・玉葱・ キヌサヤ	豚肉・味噌・かつおぶし・ 卵・牛乳	621	25.0
※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。						平均	674	27.4
※熱量とたんぱく質は3~4年生の栄養価です。								