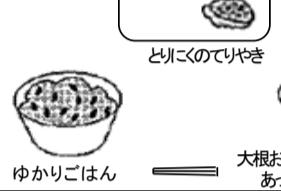
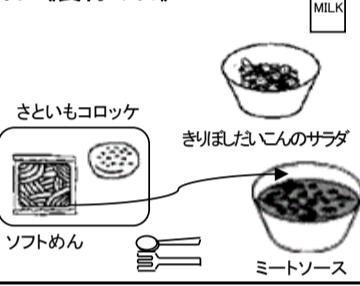
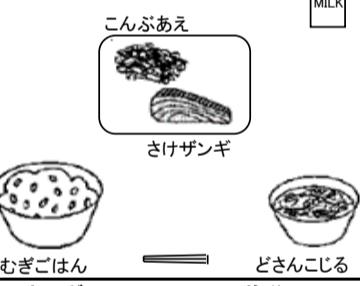


# 1月 こんだて表

令和7年度

神戸町学校給食センター

月	火	水	木	金
新しい年が始まりました。今年も、食べることを大切にし、食べることを楽しんでいきましょう。体調管理には気を付けて、元気で健康な1年を過ごすことができるようになります。	2026年 令和8年 今年はうま年!	7日 《よっかむデー》 (水菜) ごぼうチップス カラフルサラダ むぎごはん ポークカレー MILK	8日 (こまつな) (グリーンねぎ) ハンバーグのわふうソースかけ むぎごはん MILK	9日 (こまつな) (なつとう) (幼未なし) いかのねぎしおやき 幼未 さわらのねぎしおやき むぎごはん こまつなすまじる MILK
 うまのように野菜をたっぷり食べよう!	 箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!	 よく味わってうまいを感じよう!	新しい年が始まりました。園や学校の生活リズムに体を戻していくために、早寝、早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。今年も食べることを大切にし、健康な体づくりをしていきましょう。	ごはんやパン、めん類などの主食は体や脳を動かすために必要なエネルギーのものになります。主食の量が足りないと、体が疲れやすくなり、集中力が欠けてしまいます。主食をしっかり食べて元気に過ごしましょう。
12日  成人の日	13日  こまつな リボンサラダ とりにくのてりやき ゆかりごはん 大根おろしとしょうがのあっさりスープ MILK	14日 しづみざかなのフリッタ 幼未1 幼り2 小2 中3 フルーツのとうにゅうゼリーよせ こがたパン やきそば MILK	15日 (はくさく みな) (グリーンねぎ) さばのグリーンねぎやき むぎごはん はくさなのあわせみそしる MILK	16日 (グリーンねぎ) けいちゃん ソースメンチかつ むぎごはん とうふとわかめのすまじる MILK
冬が旬の大根は、寒くなると甘みが増していきます。寒さに耐えるために糖分を蓄えているからです。食物繊維やビタミンCが豊富で、お腹の中をきれいにしたり、風邪を予防したりするはたらきがあります。	1月は、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの病気が流行します。うがいや手洗いで、のどや手についたウイルスが体の中に入ることを防ぎましょう。また、バランスのよい食事で体に抵抗力をつけることも大切です。	神戸町の食材のグリーンねぎ、白菜葉、そして小松菜を練り込んだ生ふを給食に取り入れました。生産者の方が、種まきから収穫まで愛情をこめて作ってくださっています。味わっていただきましょう。	けいちゃんは、岐阜県の郷土料理です。一口サイズに切った鶏肉に、みそやしょうゆ、にんにくで味を付けて、キャベツや玉ねぎなどの野菜と一緒に炒めて作ります。今日は、神戸みそを使ったみそ味のけいちゃんです。	
19日 《食育の日》  さといもコロッケ きりほしのんのサラダ ソフトめん ミートソース MILK	20日 (こまつな) (グリーンねぎ) コーンとこまつなのおかかあえ ぶけごくのカレーふうみやき むぎごはん たまごんとさといものしみそしる MILK	21日 (こまつな) キャベツピクルんのかおりえ ちくわのいそべあげ ごもくごはん えのきとうふのすまじる MILK	22日 なんのうみかんゼリー シューまい 幼1こ 小2こ 中3こ ちゅうかサラダ むぎごはん ちゅうかはんのぐ MILK	23日 《北小アイデアメニュー》 (こまつな) あおやさしいひきのえいようにつぶしサラダ とりにくのからあげ 幼1こ 小2こ 中3こ むぎごはん こんさいごまキムチじる 幼 こんさい MILK
食育の日のメニューです。岐阜県産の円空里芋を使用したコロッケと、岐阜県産の切干大根を使用しました。毎日出ている牛乳も岐阜県産です。岐阜県の食材を味わっていただきます。	里いもは、親いもから子いも、孫いもと増えていくので、縁起がよいと言われ、お祝いの料理にも使います。皮をむくとヌルヌルとしたぬめりがあります。このぬめりには、お腹の調子をよくするはたらきがあります。	はしは、食事をする時に欠かせない道具です。正しいはしの持ち方は、まず1本をえんぴつのように持ってから、もう1本を親指の根本から、薬指の先の横を通します。2本の先をそろえ、上のはしだけを動かして使います。	白菜は冬野菜です。大根に次いで、よく食べられています。風邪をひくにくくするビタミンCが含まれているので、野菜の少ない冬には欠かせません。中華飯に入っている白菜を味わって食べましょう。	1月24日から30日までは、全国学校給食週間です。給食に関わる人に感謝したり、食べ物のことを考える週間です。みなさんに給食に興味をもってもらえるよう、いろいろなメニューを取り入れています。
26日 《北海道献立》  こんぶあえ さけザンギ むぎごはん どさんこじる MILK	27日 《北小アイデアメニュー》 (こまつな) こまつなのはいろとりりナムル ナムルどんのぐ(にこ) むぎごはん わかめスープ MILK	28日 《昔の給食》 (ほうれんそう) ミルメーク 幼 いちごジャム とりにくのノルウェーふう ほうれんそうのサラダ コッペパン ポテトスープ MILK	29日 《神戸小アイデアメニュー》 (こまつな) いろどりやさしつぶり はるさめしめ やきぎょうざ 幼1こ 小2こ 中3こ むぎごはん はくさいごまくじんごのスープ MILK	30日 《神戸中献立》 ケチャップ オムライスようこまごやき チキンライス ごめことうこうのシチュー MILK
「どさんこ」とは、広い意味で、北海道にあるものや、作られるもののことと言います。給食のどさんこ汁は、じゃがいも、玉ねぎ、コーンなど、北海道でとれる食材を使った、体が温まる汁物です。	小松菜のいろどりりナムル丼は、北小学校6年生の児童が考えたメニューを、給食用にアレンジしたものです。神戸町産の新鮮な野菜を使用し、野菜が苦手な人でも食べやすいように味付けを工夫してくれました。	ノルウェー風とは、ソースとケチャップで作ったたれをからめた料理です。昔は鯨のノルウェー風という料理が出ていました。今日は鶏肉でノルウェー風に仕上げました。	いろどり野菜たっぷり春雨炒めは、神戸小学校6年生の児童が考えたメニューを、給食用にアレンジしたものです。神戸町産の新鮮な野菜のおいしさを伝えたいという思いから、考えてくださいました。	今日の献立は、神戸中学校のレツツ！親子でクッキング！！で神戸中学校の生徒が考えた献立を、給食用にアレンジしたものです。色鮮やかに仕上げ、食感を楽しむことも考えられた献立です。

1/24~1/30は  
「全国学校給食週間」です

神戸町の給食では、児童や生徒が考えたメニューを献立を取り入れています！考えた児童や生徒の素敵な思いがこめられています。みんなで味わっていただきましょう。

~今月の神戸町の地場産物~

小松菜 グリーンねぎ 水菜  
ほうれん草 白菜葉 小松菜入り生ふ

地元でこれらの食材が作られていることで、新鮮でおいしい食べ物を味わうことができます。とても、ありがたく幸せなことです。

\*幼稚園は一部の献立が変わります。 9日(金)いかのねぎ塩焼き→幼未 さわらのねぎ塩焼き 納豆→幼未なし

23日(金)こんさいごまキムチじる→幼 こんさいごまじる 28日(水)ミルメーク→幼 いちごジャム

\*学校行事、入荷の都合で内容が変わることがあります。給食のない日については、各校・各園で違いますのでご注意ください。

\*学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県・神戸町・JAグループの一部助成を受けています。

また、食材には神戸町産および岐阜県産の農畜産物を積極的に取り入れ、幼少期からの食農教育を推進することを目的としています。

\*文科省学校給食摂取基準(小学校中学年)

・エネルギー量 650Kcal ・タンパク質 摂取エネルギーの13~20% ・脂質 摂取エネルギー量の20~30% ・食塩相当量 2g未満

\*神戸町産野菜使用の日。( )は使用野菜です。

~学校給食週間メニュー~(23日から取り入れています)

23日(金)私が考えた学校給食メニューコンクールアイデア賞受賞

「青野菜とひじきの栄養たっぷりサラダ」◎北小学校児童が考えたメニューです。

26日(月)北海道献立

鮭ザンギ…北海道の揚げ物料理。しょうゆ、しょうが、にんにくなどで下味をつけて揚げます。

どさんこ汁…北海道でとれる食材を使用した汁です。

27日(火)私が考えた学校給食メニューコンクールアイデア賞受賞

「小松菜のいろどりりナムル丼」◎北小学校児童が考えたメニューです。

28日(水)昔の給食

鶏肉のノルウェー風は、昔食べられていたクジラ肉のノルウェー風をイメージしたメニューです。

29日(木)私が考えた学校給食メニューコンクールアイデア賞受賞

「いろどり野菜たっぷり春雨炒め」◎神戸小学校児童が考えたメニューです。

30日(金)神戸中学校献立

「レツツ！親子でクッキング」に応募した生徒のメニューをもとにした献立です。

28日(水)ミルメークの作り方

ステイック型の液体のミルメークです。

①牛乳パックを開けておく。

②ミルメークの上の部分を切る。  
※手でねじると切ることができます。

③ミルメークの液体を牛乳パックに入れる。

④牛乳パックの飲み口を閉める。

⑤閉めた部分を手でもち、こぼれない程度に牛乳パックをふり、牛乳とミルメークを混ぜる。



かぜよほ

風邪予防

がらがら

うがい

食事

睡眠

(裏面に材料表があります。アレルギー対応や家庭での調理にご活用ください。)