

献立予定表



阿見町立学校給食センター<保育所>

| 日 | 曜 | 主 食 | 牛乳 | お か ず | 献立や食品のメッセージ | 家庭で食べて もらいたい 食品 | お や つ |
|----|---|------------|----|---|--|-----------------------|-------------------------------------|
| 8 | 木 | ごはん | | チキンカレー 木の葉かまぼこ(2個) コーンサラダ | <2026年のスタートです!> みなさん、あけましておめでとうございます。充実した冬休みを過ごせましたか?まだ寒い時期が続きますが、食事をしっかりととり、寒さに負けない体作りをしましょう。 | 魚介類 海藻類 | いちごヨーグルト アンパンマン ソフトせんべい |
| 9 | 金 | 菜めし | | 鶏の照り焼き なます風サラダ(ドレッシング) お祝い汁 | <春の七草> 新年おめでとう献立 年明け7日に食べる七草がゆは、生命力のある七草の若芽を食べて、無病息災を願う行事です。春の七草には、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろがあります。 | いも類 豆 類 | お祝い紅白ゼリー 純米せんべい |
| 13 | 火 | ごはん | | チーズ風ハンバーグ デミグラスソース イタリアンサラダ たっぷりれんこんのミネストローネ | <地場産物を使った給食献立> 今日は、町内小中学校の児童生徒が考えてくれた「たっぷりれんこんのミネストローネ」が給食に登場です。メニューのポイントは「阿見町産の野菜を入れて健康を意識したところです。」 | 小 魚 海藻類 | バナナ ジョア(プレーン) |
| 14 | 水 | 中華めん | | みそラーメンスープ 春巻き 大根と海藻サラダ(ドレッシング) | <おいしい阿見発見 ~大根~> 冬の太根は、甘みが強く辛みが少ないのが特徴です。風邪予防や免疫力アップにつながるビタミンCが豊富に含まれ、葉の方にはカロテンも含まれています。寒い今の時期にぴったりの野菜です。 | 緑黄色野菜 いも類 | クリームパン 麦茶 |
| 15 | 木 | ごはん | | さんまのしょうが煮 のり酢え 豚汁 | 寒い時期にも…水分補給が大切です! 寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか? 冬は空気が乾燥しているため、体内の水分も失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪などの原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう! | きのこ類 果実類 | りんごのタルト ばかうけ |
| 16 | 金 | ごはん | | 鶏肉の甘だれがけ 白菜のポン酢え ポテトスープ | | 卵 類 豆 類 | みかんゼリー ソフトサラダ せんべい |
| 19 | 月 | ごはん | | ◎ちくわの磯辺揚げ れんこんカレーきんぴら 県産野菜のみそ汁 | <地場産物を使った給食献立> 今日は、町内小中学校の児童生徒が考えてくれた「れんこんカレーきんぴら」が給食に登場です。調理のポイントは「炒めるときにふたを閉めないで、調味料を入れた後は炒めすぎないようにすることです。また、れんこんの色が変色しないように気をつけました。」 | きのこ類 小魚類 | いちご 源氏パイ |
| 20 | 火 | ごはん | | マーボー豆腐 ◎ぎょうざ(2個) もやしのナムル | 風邪をひきやすい季節です。手洗いうがいをしっかりしましょう! | 肉 類 緑黄色野菜 | スイートポテト おっとっと |
| 21 | 水 | ロールパン | | ロングウイナー かみかみサラダ ABCスープ | <あさひ小学校リクエスト献立> ～あさひ小からのメッセージ～ みんなが大好きなメニューを組み合わせました。学校に来るのが楽しみになる献立です。 | 卵 類 豆 類 | アンパンマン 揚げせんべい のむヨーグルト |
| 22 | 木 | ごはん | | すき焼き風煮 厚焼き玉子 ヨーグルト和え | <牛乳の栄養> 牛乳には、体を作る「たんぱく質」や「カルシウム」が豊富に含まれています。干しいたけなどに多いビタミンDと一緒にとったり、日光浴をしたりすると、カルシウムの吸収率がアップするのでおすすめです。 | 緑黄色野菜 魚介類 | りんごのジュレ 星のパフ |
| 23 | 金 | ごはん | | ハヤシライス チキンナゲット(2個) コールスローサラダ | ～1月24日～30日は 学校給食週間 です～ 毎日食べている給食について、よく考える一週間にしましょう。 | 淡色野菜 豆 類 | いちごのスティック ケーキ 野菜&フルーツ ジュース |
| 26 | 月 | ごはん | | 鶏肉のチリソースがけ カラフルレンコンサラダ 野菜たっぷり中華スープ | <地場産物を使った給食献立> 今日は、町内小中学校の児童生徒が考えてくれた「カラフルレンコンサラダ」が給食に登場です。献立のポイントは「レンコンを茹ですぎないようにシャキシャキの食感を保ち、彩も豊かにしました。」 | 魚介類 乳 類 | みかん ハッピーターン |
| 27 | 火 | ごはん | | プルコギ チョレギサラダ たまごスープ | 世界食べ物紀行 ～韓国～ | いも 類 小 魚 | 純米せんべい きになる野菜 (白ぶどう) |
| 28 | 水 | ソフトめん | | ミートソース 和風サラダ いよかんゼリー | 1日に両手一杯分の 野菜を食べよう! | 緑黄色野菜 海藻類 | ブルーベリー クレープ 麦茶 |
| 29 | 木 | わかめ ごはん | | さわらの西京焼き もやしとちくわのごま和え 鶏ごぼう汁 | <さわら(鱈)は春の魚?> さわらは、漢字で魚へんに『春』と書きます。産卵のために春になると瀬戸内海に集まり、たくさんとれるためこの漢字になりました。関東では脂ののった冬のさわらが好まれます。 | 乳 類 淡色野菜 | カスタードプリン 星たべよ |
| 30 | 金 | ごはん | | さといものわふうカレー 切り干し大根とツナのサラダ 給食週間デザート(ミルクプリン) | <地場産物を使った給食献立> 今日は、町内小中学校の児童生徒が考えてくれた「さといものわふうカレー」が給食に登場です。献立のポイントは「カレーにさといもが合うと思い、さらにさといもに合うねぎと大根を入れ、最後にめんつゆで和風に仕上げました。ねぎをよく炒めて甘くするとおいしくできます。」 | きのこ類 豆 類 | いちご アンパンマン ビスケット |

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

★ソース ◎しょうゆ

19日のれんこんは、
「JA水郷つくば阿見蓮根部会」より
無償提供していただきました。

今年も安全・安心な給食をお届けできるよう給食センター
一同がんばりますので、よろしくお願いいたします。

今年もよい年になりますように。