



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、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、ほとけのさ、すずな、すずしきがあります。	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～> 冬の大根は、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 のり酢和え 豚汁	寒い時期にも…水分補給が大切です！	きのこ類 果実類	りんごのタルト ぱかうけ
16	金	ごはん		鶏肉の甘だれがけ 白菜のポン酢和え ポテトスープ	寒いとあまり意識することがないかもしれません、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!	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 県産野菜のみぞ汁	<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		マーポー豆腐 ◎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としましょう! 	肉類 緑黄色野菜	スイートポテト おっとと
21	水	ロールパン		ロングウインナー 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	いちごのステイック 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(鰯)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

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、よろしくお願ひいたします。

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。

