



# 1月 給食だより



2026年

朝日町立朝日中学校

日	曜	よひにんたて	食 品 名					
			赤 (おもに体をつくるものとなる)		緑 (おもに体の調子を整えるものとなる)		黄 (おもにエネルギーのものとなる)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
8	木	ごはん (富富富) 牛 乳	松風焼き おすわい 青菜と麩のすまし汁	鶏肉 しづく豆腐 みそ、薄揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん、たまねぎ 干しいたけ	米、米粉 砂糖 小細工麩
9	金	ごはん (富富富) 牛 乳	いわしの梅煮 青のりポテトビーンズ 田舎汁	いわし、 <b>大豆</b> 焼き豆腐 みそ	牛乳 青のり	にんじん かばちゃ	はくさい、ごぼう、ねぎ うめ	米、じゃがいも こんにゃく、砂糖 片栗粉
12	月	* * * 成人の日 * * *						
13	火	小型パン 牛 乳	焼きうどん ねぎとしょうがのスープ 味付け小魚	豚肉、かまぼこ かつお節 木綿豆腐	牛乳 かたくちいわし ピーマン	にんじん	キャベツ、たまねぎ、もやし ねぎ、えのき、しょうが	小型パン うどん、砂糖
14	水	ごはん (富富富) 牛 乳	たまねぎオムレツ マカロニサラダ もやしと厚揚げのみそ汁	卵 厚揚げ みそ	牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり もやし、しめじ、ねぎ	米、マカロニ 米油 ノンエッグ マヨネーズ
15	木	ごはん (富富富) 牛 乳	鶏の唐揚げレモンソースかけ ゆかり和え クリームシチュー	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん あかじそ プロッコリー	もやし、きゅうり、キャベツ たまねぎ、レモン汁	米、米粉、砂糖 じゃがいも 片栗粉
16	金	ごはん (富富富) 牛 乳	焼きししゃも ビーフソテーカレー風味 マーボー大根	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳 ししゃも	にんじん にら	たまねぎ、キャベツ、しょうが だいこん、にんにく、ねぎ 干しいたけ	米、砂糖 ビーフン 片栗粉
♪ ♪ ♪ ま め な け ! ラ ン チ の 日 ♪ ♪								
19	月	ハムギ ごはん 牛 乳	冬野菜カレー チヂミ入りまめなけサラダ みかん	鶏肉 <b>大豆</b>	牛乳	にんじん チヂミ	しょうが、にんにく、だいこん はくさい、ねぎ、キャベツ みかん	米、ハムギ さといも ノンエッグ マヨネーズ
20	火	コッペパン 牛 乳	豆腐ナゲット コールスローサラダ 卵とコーンのスープ	しづく豆腐 鶏肉、卵	牛乳	にんじん トマトピューレ チングンサイ	たまねぎ、干しいたけ キャベツ、きゅうり、コーン しょうが	コッペパン 米粉、砂糖 片栗粉
21	水	ごはん (富富富) 牛 乳	豚肉のしょうが炒め しらたきのごま和え さつまいものみそ汁	豚肉 薄揚げ、みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが、たまねぎ、キャベツ もやし、ごぼう、ねぎ	米、さつまいも 片栗粉 砂糖、しらたき
22	木	ごはん (富富富) 牛 乳	ツナオムレツ ジャーマンポテト かぶの豆乳スープ	卵、ウインナー ツナフレーク 豆乳、みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ、にんにく、しめじ かぶ、はくさい、コーン	米 じゃがいも
23	金	ごはん (富富富) 牛 乳	かぼちゃひき肉フライ 中華和え 大豆の磯煮	豚肉、 <b>大豆</b> 厚揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ さやいんげん	もやし、キャベツ、きゅうり コーン、ごぼう、だいこん たまねぎ	米、砂糖 こんにゃく パン粉、小麦粉 白ごま
給食週間テーマ：和食ってなあに？ 食べて学ぼう 日本と世界の食文化								
(1日目) 基本の和食を味わおう								
26	月	ごはん (富富富) 牛 乳	さばの塩焼き 青菜のおひたし すまし汁、デザートセレクト (抹茶プリン、きなこプリン、ブチたい焼き)	さば かまぼこ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ、もやし、みつば えのき	米 白ごま
(2日目) 世界の料理と比べてみよう～アメリカ編～								
27	火	バーガー <sup>パン</sup> 牛 乳	セルフハンバーガー <sup>(パン)</sup> (ハンバーグケチャップソースかけ) (ゆでキャベツ) チキンヌードルスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ、キャベツ、セロリ コーン	バーガーパン パン粉、砂糖 マカロニ
(3日目) 富山県の郷土料理を味わおう								
28	水	ごはん (富富富) 牛 乳	ぶり大根 そえ野菜 氷見うどん汁、とろろこんぶ	ぶり、豚肉 かまぼこ	牛乳 とろろこんぶ わかめ	にんじん こまつな	だいこん、干しいたけ ねぎ、しょうが	米、砂糖 氷見うどん
(4日目) 世界の料理と比べてみよう～タイ編～								
29	木	牛 乳	ガパオライス トムヤムクン風スープ 冷凍パイナップル	鶏肉 えび	牛乳	にんじん ピーマン、トマト パプリカ	たまねぎ、なす、しょうが にんにく、レモン汁、しめじ みずな、パイナップル	米、砂糖
(5日目) 「まごわやさしい」で元気になろう								
30	金	牛 乳	アート米と揚げ大豆のまぜごはん さけの塩こうじ焼き 切り干し大根のごま酢和え じゃがいもとわかめのみそ汁	<b>大豆</b> 、さけ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	切り干しだいこん、えのき たまねぎ	米、砂糖 田んぼアート米 片栗粉 じゃがいも

※ 太文字は地場産食材です。

☆ 都合により献立を変更する場合があります。