



1月よていにこんだてひょう



目標：日本型食生活のよさを見直そう

平鹿学校給食センター 令和8年

月	火	水	木	金
		14	15	16
<p>パソコン・スマホで献立チェック！ 給食の写真も載っています。</p> <p>「こんにちは！平鹿」または スマホからのアクセスは こちらから！</p> 		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わふう 和風ハンバーグ ゆで野菜 こまつな 小松菜のみそ汁	しお 塩ラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 あ 揚げぎょうざ（2コ） まめ 豆とツナのサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけの昆布しょうゆ焼き にく 肉じゃが キャベツのみそ汁
19	20	21	22	23
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 きんぴらごぼう はな 花ふのすまし汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポークハヤシ コールスローサラダ ふくじんづ 福神漬 鉄分たっぷりヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 肉だんご（2コ） しお 塩こうじで作った五宝菜 たまごスープ	セルフスタミナ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 かみかみあえ しいたけのみそ汁	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 チキンナゲットのケチャップかけ （小学校2コ、中学校3コ） カラフルサラダ えびとほうれん草のクリーム煮 いちごジャム
26	27	28	29	30
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハーブチキン ブロッコリーのソテー コンソメスープ きゅうしよくしゅうかん 給食週間ミルクプリン	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの塩焼き やさしい 野菜のかき酢しょうゆあえ いものこ汁 ★いぶり大根漬（2枚）	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き ホイコーロー わかめスープ	カレーうどん ぎゅうにゅう 牛乳 こもくあつや 五目厚焼きたまご こんぶ 昆布あえ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 メバル和風フライ はくさい 白菜ナムル しょうが風味の豚汁

※食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。★印は今月の横浜市統一料理です。

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。
新しい年の目標は立てましたか？今年もよく食べ、よく体を動かし、夜は
しっかり休んで健やかな心と体ですくすく成長してほしいと思います。



感謝して食べよう

— 1月24日～30日は「全国学校給食週間」です —

みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの人がかかわっています

● 田んぼや畑、海や牧場で働く人



米や野菜を作ったり、
魚をとったり、牛や
豚、にわとりを育てて
くれます。

● 食べ物を運ぶ人



食べ物をとれた場所
からみんなの町へ、
また給食センターから
学校まで運んでくれ
る運転手さん。

● お店の人



よい食材を選んで
売ったり、注文に
応じて朝、学校まで
運んでくれます。

● 給食をつくる人



献立を考える栄養教諭
（学校栄養職員）の先生
や、給食をつくる調理
員さん。

● 準備をする人



給食当番さん

学校給食7つの目標

1 健康な
体づくり



2 正しい食生活の
お手本に



3 助け合い
協力し合う



4 自然の恵みに
感謝する



5 働くことを
感謝する



6 未来に伝える
日本の食



7 食を通して
社会を知る



給食費は
1月26日(月)が
納期限(引落日)です

1月の一日平均栄養摂取量		
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
小学校	647	26.7
中学校	810	32.5