



1月 給食だより



令和8年1月 輪之内町学校給食センター

月	火	水	木	金
8日は「歯ッピーこんだて」 歯ッピーくん 歯ッピーちゃん よくかむことを意識して食べる料理には、歯ッピーくんや歯ッピーちゃんがついています。そして月に一度、8のつく日は、「歯ッピーこんだて」です。今月は、8日(木)です。根菜が入ったみぞれ汁、歯ごたえがあるつぼ漬けを使った和え物です。	毎月19日は、 食育の日 ～岐阜県産の食材を多く取り入れます～ 19日(月)は、食育の日献立です。輪之内町自慢のお米、徳川將軍家御前米を白飯で味わいます。けんちん汁に入っている大根、こんにゃくも岐阜県産です。	7 筑前煮 さわらの西京焼き 菜めし 梅かまぼこのすまし汁	8 即席漬け 揚げ豆腐の肉みそかけ むぎごはん 根菜みぞれ汁	9 じゃがいものきんぴら さばの塩焼き むぎごはん 白みそ豚汁
12 成人の日 1月15日(木)は 野菜たっぷり献立 15日(木)の献立は10種類一人分148g(小学校中学年量)の野菜を使用しています。	13 ブロッコリーのサラダ さけのハニーマスタード焼き 黒パン にんじんポタージュスープ	14 ほうれん草のごま和え りんご ハムカツのみそソースかけ しそごはん 白玉入り白菜のみそ汁	15 豆もやしのナムル れんこんシューマイ(2) 野菜たっぷりこんだて ソフトめん 中華あんかけ	16 切り干し大根の和え物 豚肉のたつた揚げ むぎごはん 糸かまぼこのすまし汁
19 鶏たまごごはんの具 野菜コロッケ はくはん けんちん汁	20 輪中健康委員会 かせ予防こんだて ポテトホットサラダ ハンバーグまいたけソース 米粉食パン ポトフ	21 大根の中華和え 春巻き むぎごはん マーボー豆腐	22 キャベツの塩昆布和え ちくわの磯辺揚げ(小2中3) むぎごはん 白菜なべ	23 韓国風肉じゃが いかのヤンニョム焼き むぎごはん わかめたまごスープ
1月24日～30日は、全国学校給食週間です！ 全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。				
26 岐阜県を味わおう キャベツのゆかり和え 焼きウインナー(小1中2) はくはん 県産もち豚カレー	27 イタリアを味わおう ブロッコリーのソテー 豆乳 パンナコッタ 鶏肉のトマトソース焼き フォカッチャ パスタ入りクリームスープ	28 岐阜県を味わおう 鶏ちゃん 円空さといもコロッケ むぎごはん 玉ふのすまし汁	29 鹿児島を味わおう 春雨黒酢サラダ さつまいもと黒豆の黒糖和え 一食中華めん とんこつラーメンスープ	30 輪中健康委員会 かせ予防こんだて きんぴらごぼう みかん 豚肉のしょうが焼き むぎごはん ほうれん草のすまし汁

☆学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループから一部助成をうけています。
この事業では、安全でおいしい岐阜県産の農産物をたくさん使った給食をみなさんに食べてもらい、岐阜県の農産物のこと、農業のことを学んでもらいたいと考えています。
※献立は、材料入荷の都合により、変更することがあります。

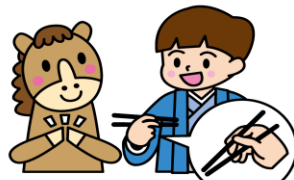
あけましておめでとうございます

冬休みが終わると、昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期になります。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

今年はずま年！



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！



よく味わってうま味
を感じよう！

お年玉はもちだった!?

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないのでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。



今月の岐阜県産予定の食べ物

米(輪之内町) 牛乳 小麦粉 大豆
干しいたけ 切り干し大根 小松菜
もやし ほうれん草 とうふ
こんにゃく 大根 白菜
チンゲンサイ まいたけ
さといも(28日) 黒豆(輪之内町)

14日(水)・20日(火)・30日(金) 輪中アイデアこんだて

輪之内中学校健康委員長3年木村晃成さんからのメッセージ
「バランスの良い食事で強い体をつくり、体調を崩しやすい時期も万全に。皆の笑顔と健康を守りたいという思いを込めて献立を考えました。」
献立の詳細は、ホームページ「おいしい通信1月」をご覧ください。※裏面の二次元コード

1月11日は鏡開き

(地域によって違いがあります)



鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。



〇材料(4人分)

大豆水煮 50g
乾燥黒豆 30g
さつまいも 1/2本
片栗粉 10g
揚げ油 適宜
酒 小さじ2
みりん 小さじ2
黒砂糖 小さじ1
上白糖 小さじ2
濃口しょうゆ 小さじ2

〇作り方

- 乾燥黒豆は、前日から水につけて戻しておく。
- さつまいもは、皮付きのまま1.5cm角に切り、15分ほど水にさらし、水気をよくきっておく。
- 水気を切った黒豆と大豆に片栗粉をまぶし、170℃ほどの揚げ油で表面がカリッとするまで揚げます。さつまいもは、素揚げする。
- 酒、みりんを煮立たせ、黒砂糖、上白糖、水小さじ2を加えて、砂糖が溶けたところで、しょうゆを加え、たれを作る。
- 揚げた豆とさつまいもを④にかからめてできあがり。

Let's Cooking!

今月のレシピは、
「さつまいもと黒豆の黒糖和え」です。

(令和8年1月29日(木)献立より)

鹿児島のご当地食材である黒砂糖、さつまいもに輪之内町産の黒豆と岐阜県産の大豆を組み合わせたコラボ料理です。ご家庭では、黒豆のみ、大豆のみで作っても良いですし、黒糖がない場合は上白糖や三温糖などで作ってもおいしくできます。