



# 1月こんだて表



令和8年1月号  
中学校  
日野町教育委員会

日曜日	スプーン	献立名	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン
8木		牛乳 中華めん とんこつラーメン汁 揚げしゅうまい 花野菜サラダ	豚肉 かまぼこ しゅうまい	牛乳	中華めん	油 ドレッシング	たまねぎ キャベツ 正月献立 もやし にんじん ねぎ とうもろこし ブロッコリー カリフラワー
9金		牛乳 ご飯 さわらの照り焼き なます 雑煮	さわら 鶏肉 みそ	牛乳	米 砂糖 でんぷん 砂糖もち	ごま	にんじん 大根 小松菜 白菜 たまねぎ 白ねぎ
13火	スプーン	牛乳 ミニコッペパン 焼きそば フルーツクリーム	豚肉	牛乳 青のり 生クリーム	パン 焼きそばめん	油	キャベツ たまねぎ もやし にんじん パイナップル もも りんご
14水		牛乳 ご飯 アジフライ カリカリ和え じゃがいものみそ汁	アジフライ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 じゃがいも	油	図書コラボ給食 「あぁ、アジのひらきがたべたいっ!」 キャベツ 小松菜 つばき ねぎ
15木		牛乳 煮ご飯 ヤンニムチキン ナムル 中華スープ	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖	ごま ごま油 ドレッシング	にんにく もやし 小松菜 たまねぎ しめじ にんじん 職場体験 中学生が考えた献立
16金		牛乳 塩ご飯 のり 日野菜ふいかけ おでん	かつおぶし 鶏肉 うずら卵 厚揚げ ちくわ かんもどき	牛乳 のり 昆布	米 砂糖 砂糖	ごま	日野菜(葉) 大根 こんにゃく おむすびの日 ひのなちゃんの日
19月		牛乳 煮ご飯 春巻き 中華サラダ チンゲンサイのスープ	春巻き 豆腐	牛乳	米 大麦	油 ドレッシング	もやし きゅうり たまねぎ チンゲンサイ にんじん とうもろこし
20火	スプーン	牛乳 食パン ハンバーグケチャップソース キャベツサラダ かぶのクリームスープ	ハンバーグ 鶏肉 豆乳	牛乳	パン 砂糖	ドレッシング ホワイトルウ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ かぶ しめじ
21水		牛乳 ご飯 さけの日野菜マヨ焼き きんぴらごぼう 大根のみそ汁	さけ さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 砂糖	マヨネーズタイプドレッシング ごま油 ごま	日野菜 ごぼう にんじん さやいんげん 大根 たまねぎ にんじん ねぎ
22木		牛乳 ソフトめん きつねうどん汁 キャラメルケーキ フロッキーサラダ	鶏肉 油揚げ かまぼこ 豆乳	牛乳	ソフトめん ホットケーキミックス	油 ドレッシング	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー とうもろこし
23金		牛乳 煮ご飯 豚肉と根菜のピリ辛みそ煮 キャベツの和風和え	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	米 大麦 さといも 砂糖	ごま油 ドレッシング	しいたけ 大根 ごぼう にんじん 白ねぎ こんにゃく にんにく キャベツ 小松菜
26月	スプーン	牛乳 煮ご飯 ビビンバ わかめスープ	牛肉 卵	牛乳	米 大麦 砂糖	油 ごま油	にんにく 小松菜 もやし 調理員自慢献立
27火	スプーン	牛乳 食パン 丁字麩キッシュ 赤こんにゃくサラダ ポークビーンズ	卵 ウインナー 豚肉 大豆	牛乳	パン 丁字麩 じゃがいも 砂糖	ドレッシング オリーブ油	ほうれん草 れんこん きゅうり 赤こんにゃく たまねぎ にんじん トマト にんにく 滋賀県めぐり 「近江八幡市献立」
28水		牛乳 ご飯 タラの青花粉揚げ 白菜とわさび菜の和え物 豚汁	たら 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 でんぷん 砂糖 さといも	油	白菜 わさび菜 にんじん こんにゃく にんじん ねぎ 滋賀県めぐり 「草津市献立」
29木	スプーン	牛乳 煮ご飯 鹿肉カレー 海そうサラダ 日野菜ピクルス	鹿肉	牛乳 海そうミックス	米 大麦 じゃがいも	油 カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご トマト きゅうり キャベツ 滋賀県めぐり 「日野町献立」
30金		牛乳 煮ご飯 鶏の唐揚げ ごぼうのしじみと和え かきたま汁	鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 ひじき	米 大麦 でんぷん	油 マヨネーズタイプドレッシング	にんにく しょうが ごぼう 小松菜 赤こんにゃく しそ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ 調理員自慢献立

★材料・学校行事の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。

◆スプーンマークの付いた日は、スプーンを持ってくるとよい給食です。

<お願い> 1月分の給食費の口座振替日は、1月5日(月)です。1月分の再振替日は1月15日(木)です。口座残高の確認をお願いします。

## 睡眠不足は不調のもと

夜ふかしなどによって睡眠が不足すると、午前中の授業に集中できないなど、脳が十分に働かない状態になります。また、それが続くと疲れがたまりやすくなり、やる気が起きない、いらいらするなどの感情をコントロールする力や、人の気持ちを理解する能力の低下などが起こります。ほかに、かぜをひきやすくなったり、食欲が増えて肥満になりやすくなったりするともいわれています。



家族みんなで  
かぜ予防



かぜはウイルスに感染することで起こります。手洗いやうがい、人混みを避ける、バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠・休養を家族で心がけることが大切です。