



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 揚げしゃうまい 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 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 でんぶん 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	勺子	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	図書コーナー給食 「ああ、アジのひらきがたべたいっ！」 キャベツ 小松菜 つぼ漬け たまねぎ にんじん ねぎ
15木		牛乳	麦ご飯	ヤンニョムチキン ナムル 中華スープ	鶏肉 豆腐	牛乳	米 大麦 砂糖	ごま ごま油 ドレッシング	職場体験 中学生が 考えた献立 にんにく もやし 小松菜 たまねぎ しめじ にんじん
16金		牛乳	塩ご飯	のり 日野菜ぶりかけ 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	麦ご飯	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	勺子	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 ブロッコリーサラダ	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	麦ご飯	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	勺子	牛乳	麦ご飯	ピビンバ わかめスープ	牛肉 卵	牛乳	米 大麦 砂糖	油 ごま油	調理員自慢献立 にんにく 小松菜 もやし
27火	勺子	牛乳	食パン	丁字麺キッシュ 赤こんにゃくサラダ ポークピーンス	卵 ウインナー 豚肉 大豆	牛乳	パン 丁字麺 じゃがいも 砂糖	ドレッシング オリーブ油	滋賀県めぐり 「近江八幡市献立」 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
28水		牛乳	ご飯	タラの青花粉揚げ 白菜とわさび葉の和え物 豚汁	タラ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 でんぶん 砂糖 さといも	油	滋賀県めぐり 「草津市献立」 白菜 わさび葉 にんじん こんにゃく にんじん ねぎ
29木	勺子	牛乳	麦ご飯	鹿肉カレー 海そうざサラダ 日野菜ピクルス	鹿肉	牛乳	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」 日野菜
30金		牛乳	麦ご飯	鶏の唐揚げ ごぼうのしそひじき和え かきたま汁	鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 ひじき	米 大麦 でんぶん	油 マヨネーズタイプドレッシング でんぶん	調理員自慢献立 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

★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、いろいろ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。ほかにも、かぜをひきやすくなったり、食欲が増し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。