



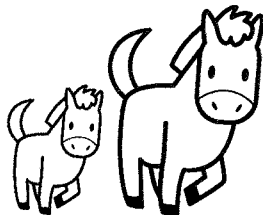
1月 予定献立表

令和8年1月7日
峰山学園峰山中学校

新年あけましておめでとうございます。

今年は午年。馬は「速さ・情熱・自由」を表す動物。
いろいろなことに挑戦して、**うま**くいく素敵な年になりますように！

うれしい 給食
まごころ たっぷり
どれもおいしいよ
しあわせ いただきます



7日(水)

始業式

明日から給食開始です！
おはしがカバンに入っていますか？



8日(木)

主食 麦ごはん
主菜 肉豆腐 カルシウム たっぷり
副菜 小松菜とツナの炒め物 よくかもう
副菜 たたきごぼう
牛乳 牛乳 歯の日

9日(金)

主食 大根菜飯 七草がゆのかわりに
主菜 ヤンニョムチキン やっ！1年生のリクエストメニュー
副菜 即席漬け
副菜 白菜のそぼろ汁
牛乳 牛乳 七草(7日)

12日(月)

成人の日



13日(火)

主食 ごはん
主菜 松風焼き おせち料理の一品
副菜 煮びたし
副菜 粕汁 酒がすのいいがあり、あたたまります。
牛乳 牛乳

14日(水)

主食 ごはん 肉とオレンジは相性よし
主菜 鶏肉のマーマレード煮
副菜 ブロッコリーとキャベツのサラダ
副菜 マカロニスープ
牛乳 牛乳

15日(木)

主食 小豆ごはん 小豆がゆのかわりに...
主菜 ハマチの甘辛がらめ
副菜 紅白なます
副菜 白玉雑煮
牛乳 牛乳 小正月

16日(金)

主食 ごはん
主菜 冬野菜のマーボー 大根と白菜のマーボー
副菜 もやしの炒め物
副菜 フライド小魚
牛乳 牛乳

19日(月)

主食 ごはん(特別栽培米)
主菜 おからボール おからがおいしく変身！
副菜 ゆで野菜
副菜 コンソメスープ
牛乳 牛乳

20日(火)

主食 丹後のぼら寿司(特別栽培米)
主菜 ほうれんそうのおひたし
副菜 豆腐のすまし汁
副菜 みかん みんな大好きばらずし。
デザート 牛乳 たんご・食の日

21日(水)

主食 ごはん(特別栽培米)
主菜 鶏肉のオニオンソース 玉ねぎみさ、ぱりソースで食べます。
副菜 五目炒め
副菜 かきたまスープ
牛乳 牛乳

22日(木)

主食 ごはん(特別栽培米)
主菜 イカのかりん揚げ
副菜 白菜のごま和え
副菜 やかましいみそ汁 野菜・海苔・豆のこ・いもが入ります。
牛乳 牛乳

23日(金)

主食 ごはん(特別栽培米)
主菜 チリコンカン
副菜 ハッシュドポテト
副菜 レモンサラダ 手作り
牛乳 牛乳 世界の料理・アメリカ

26日(月)

主食 ごはん
主菜 名古屋手羽先風から揚げ 甘辛ダレでごはんが進む
副菜 キャベツのおひたし
副菜 赤だし
牛乳 牛乳 愛知県

27日(火)

主食 ごはん 東京の地名が付いた野菜
主菜 関東煮
副菜 白菜と小松菜の煮びたし
副菜 大学いも 東京うま
牛乳 牛乳 東京都

28日(水)

主食 ごはん 長野りんご
主菜 鶏肉のアップルジンジャーソース
副菜 野沢菜炒め 長野野沢菜
副菜 スキー汁 新潟県
牛乳 牛乳 新潟県・長野県

29日(木)

主食 麦ごはん
主菜 サバのザンギ からあげのこてす
副菜 松前漬け
副菜 どさんこ汁 道産子=北海道産
牛乳 牛乳 北海道

30日(金)

主食 びりんめし 豆腐のまぜじあん
主菜 豚肉と野菜の炒め物
副菜 せんだご汁 さつまの団子入り
デザート 牛乳 熊本県



全国学校給食週間

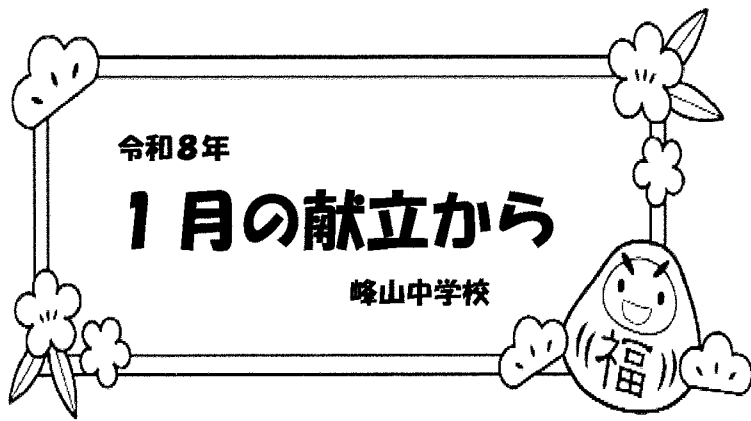
26日～31日は峰山中の **学校給食週間** です。

普段食べている学校給食について学び、感謝の気持ちや食を大切にする心を育む週です。この1週間は日本各地の郷土料理や特産品を使った献立を日替わりで出します。様々な食文化について学ぶ機会にしてください。献立表の中の **〇〇県** と書かれているのがそうです。みなさんが知っている料理はありますか？

12月の1年生のリクエスト給食の日には学級閉鎖があったため献立を変更しました。その時に出せなかった「ヤンニョムチキン」と「サイダーゼリー」を今月の給食で出します。1年生のみなさんお楽しみに！

31日(土)

主食 冬野菜カレー (麦ごはん)
主菜 ほうれんそうのサラダ
デザート サイダーゼリー おまたせ！1年生のリクエストメニュー
牛乳 牛乳 PTA 総会



令和8年

1月の献立から

峰山中学校

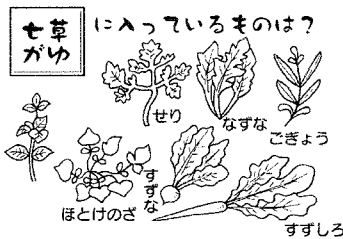
1月

1月は昔の呼び方で「睦月」といいます。お正月は身分の上下もなく老いも若きもお互いに行き来してみんな仲良く「睦み合う月」であることから、「睦月」となりました。他には正月、祝月、初春月、霞初月などの呼び方があります。

英語では「January」といいます。

七草 (7日)

1月7日は「七草がゆ」を食べる日です。野草の生命力をいただき、お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわるために、春の七草の入ったおかゆを食べるのです。春の七草の「すずしろ」とは、大根のこと。9日の給食には「七草がゆ」の代わりに、大根葉を混ぜた「大根菜飯」を出します。



お正月の料理いろいろ

たたきごぼう (8日)

ごぼうは土の中にまっすぐに根を張ることから、家が安定するようにという願いが込められています。

松風焼き (13日)

表だけに「けしの実」をまぶして焼く「松風焼き」。「裏がない」ことから、正直に生きることを表しています。給食ではカップに入れて上にごまを振ります。

ハマチの甘辛がらめ (15日)

「ツバス」「ハマチ」「ブリ」と成長すると名前が変わる「出世魚」は、縁起がいい魚なのです。

紅白なます (15日)

紅白の水引のようなおめでたい色合いの料理です。



白玉雑煮 (15日)

お雑煮にはお正月にお供えしたもちを煮込んで食べることで、神様の力をいただくという意味があります。手作りの白玉団子の入ったお雑煮です。

学校給食週間の特別献立

日本各地の郷土料理・地場産物料理

愛知県 (26日)

「名古屋手羽先」は名古屋の居酒屋で人気が出た料理で、こしょうがきいた独特のタレを揚げた手羽先にからめます。給食ではささみを使います。「赤だし」は愛知県でよく使われる赤みそを使った濃い色とコクのある味わいのみそ汁です。

東京都 (27日)

「関東煮」は、江戸で流行した煮物が関西に伝わって広まった、いわゆる「おでん」です。「煮びたし」に使う小松菜は、東京の小松川地区で昔から育てられている野菜です。「大学いも」の名前の由来には、東京大学の近くで売られていたなど、色々な言い伝えがあります。

新潟県・長野県 (28日)

「スキー汁」は新潟県上越市の郷土料理。スキーの演習中に食べられていたお汁が原型だと言われています。長野県の特産品のりんごや野沢菜もこの日使われています。

北海道 (29日)

北海道のから揚げのことを「ザンギ」と言います。鶏肉のザンギが一般的ですが、タコや魚のザンギもあり、給食ではサバを使います。昆布で有名な松前地方の料理が昆布を使った「松前漬け」です。「どさんこ汁」には、北海道の特産品のじゃがいも、コーン、バター、が入っています。

熊本県 (30日)

「びりんめし」は豆腐などの具を混ぜたごはん。豆腐を炒める時の「びりんびりん」という音が名前の由来です。「せんだご汁」の「せん」はさつまいもでんぷん、「だご」は団子のこと。さつまいもの団子が入ったお汁です。

小正月 (15日)

1月15日は「小正月」と呼ばれる日で、小豆がゆを食べたり、どんど焼きをしたりする風習があります。小豆がゆを食べるのは、小豆の赤い色に厄除けの意味があるからです。15日の給食では小豆がゆの代わりに「小豆ごはん」を炊きます。

