



## 目標：すききらいせずに、なんでもたべよう！



げつようび		かようび		すいようび		もくようび		きんようび	
 3学期が始まりました！ あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。冬休みが終わり、3学期が始まりました。クリスマスやお正月などの行事があり、食べ過ぎたり、夜遅くに食べたりすることもあったかと思ひます。健康で、元気にこの1年を過ごすことができるよう、毎日の食生活を大切にしましょう。この時期においしい冬野菜や果物を食べて、体の調子を整えましょう。感染症の予防のために、①給食の準備は、鼻までマスクをする ②手をきれいにあらう ③好き嫌いをせずに食べる ①②③を心がけましょう。				 きゅうしよく ようか はじ こんだて れいわ ねん 給食は、8日から始まります。献立は、令和8年 おめでとう給食で、おだんごが入った白玉汁や、ブチたい焼きを付けました。また、1月の減塩 給食と いうことで、白玉汁はかつお節でだしをとりました。白玉だんごは、あわてずよくかんで食べましょう。		 8 《令和8年おめでとう給食》 ・ごはん エネルギー(小) 500 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 796 ・しらたまじる たんぱく質(高) 27.1 ・ブリのカレーフライ 脂質(高) 19.0 ・やさいのゆかりあえ 食塩相当量(高) 1.9 ・プチたいやき エネルギー(中) 631		9 ・ハヤシライス エネルギー(小) 518 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 829 ・フルーツの ヨーグルトあえ 脂質(高) 22.8 食塩相当量(高) 2.7 エネルギー(中) 656	
23日に使う福井県産の食材は、 カレーライスの「ご飯」「さつまいも」「ディノケール」と チキンカツの「とり」と、サラダの「大豆」と、 ドレッシングの「越のルビー」です。 ふるさと福井メニューになります。地場産物クイズに 答えて、ふるさと福井の食べ物を見つけましょう。		13 ・ごはん エネルギー(小) 488 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 775 ・うちまめとやさいのスープ たんぱく質(高) 29.4 ・てりやきチキンハンバーグ 脂質(高) 20.1 ・スパゲティサラダ 食塩相当量(高) 2.5 ・ふりかけ エネルギー(中) 615		14 ・コッペパン エネルギー(小) 472 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 746 ・マーマレード たんぱく質(高) 31.2 ・ささみチーズフライ 脂質(高) 27.7 ・ごぼうサラダ 食塩相当量(高) 2.5 ・ミニフィッシュ エネルギー(中) 594		15 ・ごはん エネルギー(小) 483 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 766 ・にくやさいため たんぱく質(高) 30.8 ・あつやきたまご 脂質(高) 21.6 ・しそひじき 食塩相当量(高) 2.2 ・ミルク エネルギー(中) 609		16 ・TTどん エネルギー(小) 510 (ごはん、てりやきチキン、 ツナサラダ) エネルギー(高) 814 たんぱく質(高) 33.5 ・ぎゅうにゅう 脂質(高) 23.6 ・ふるさとつみれじる 食塩相当量(高) 2.5 ・ヨーグルト エネルギー(中) 645	
19 《★人気メニュー》 ★ごはん エネルギー(小) 488 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 775 ★やさいたっぷりぶたじる たんぱく質(高) 30.2 ・さばのしおやき 脂質(高) 26.2 ★マカロニサラダ 食塩相当量(高) 2.3 ・あじつけのり エネルギー(中) 615		20 《★人気メニュー》 ★きなこパン エネルギー(小) 455 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 714 ・にくだんごのスープ たんぱく質(高) 27.3 ★はるさめサラダ 脂質(高) 33.5 食塩相当量(高) 3.0 エネルギー(中) 570		21 《★人気メニュー》 ★スパゲティミートソース エネルギー(小) 484 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 767 ・ほうれんそうオムレツ たんぱく質(高) 35.2 ・とうふサラダ 脂質(高) 21.9 ・ヤクルトピーチあじ 食塩相当量(高) 2.7 エネルギー(中) 609		22 《★人気メニュー》 ★ごはん エネルギー(小) 473 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 747 ★ぶたやさいのみそふうみ たんぱく質(高) 29.5 ★たまごいりごまずあえ 脂質(高) 19.5 食塩相当量(高) 2.5 エネルギー(中) 594		23 《★人気メニュー》 ふるさと福井メニュー エネルギー(小) 549 地場産クイズの日 エネルギー(高) 885 ★ふくいさんのチキン たんぱく質(高) 30.5 カツカレーライス 脂質(高) 26.9 食塩相当量(高) 2.8 エネルギー(中) 698	
26 ・ごはん エネルギー(小) 456 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 717 ・あつあげとさといものすましじる たんぱく質(高) 30.2 ・カレイのフライ 脂質(高) 19.7 ・かみかみおひたし 食塩相当量(高) 2.3 ・ふりかけ エネルギー(中) 572		27 ・コッペパン エネルギー(小) 488 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 775 ・チョコクリーム たんぱく質(高) 32.3 ・たまごスープ 脂質(高) 32.5 ・ポークビーンズ 食塩相当量(高) 3.2 エネルギー(中) 615		28 ・クリームスパゲティ エネルギー(小) 448 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 702 ・オムレツ たんぱく質(高) 33.5 ・ブロッコリーとコーンのサラダ 脂質(高) 23.2 ・ミルク 食塩相当量(高) 2.4 エネルギー(中) 561		29 ・ごはん エネルギー(小) 484 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 768 ・おでんふうにもの たんぱく質(高) 30.9 ・わかめとたまごのすのもの 脂質(高) 20.3 食塩相当量(高) 3.0 エネルギー(中) 610		30 ・またけと エネルギー(小) 478 うすあげのまぜごはん エネルギー(高) 756 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 28.6 ・すきやきふうに 脂質(高) 21.4 食塩相当量(高) 2.6 エネルギー(中) 601	

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。

給食週間は、1月19日から1月23日です。給食週間の献立は、高等部の保健委員会の生徒たちが協力してアンケートを集計し、人気のあったメニューを取り入れました。高等部のアンケート結果を紹介します。



小学部、中学部の給食人気メニューのアンケート結果は・・・？  
各部門の人気メニューは、保健委員会で作ったポスターをぜひ見てください！



高等部

～人気ランキング～

ーごはん部門ー

- 1位 ご飯
- 2位 カレーライス
- 3位 ツナチャーハン



ーパン・スパゲティ部門ー

- 1位 きなこパン
- 2位 ナンカレー
- 3位 クリームスパゲティ

ー肉・魚・たまごのおかず部門ー

- 1位 ささみチーズフライ
- 2位 チキンカツ
- 3位 ハンバーグ、オムレツ



ー野菜のおかず部門ー

- 1位 春雨サラダ
- 2位 マカロニサラダ
- 3位 野菜たっぷり豚汁

