

2026年1月8日(木)

- ★ごはん
- ★ぶりのねぎみそ焼き
- ★紅白なます
- ★七草汁
- ★みかん
- ★牛乳



七草の節句献立



2026年1月9日(金)

- ★発芽玄米ごはん
- ★肉じゃが
- ★カレーマヨ和え
- ★ぜんざい
- ★牛乳



鏡開き献立



2026年1月13日(火)

- ★ごはん
- ★にらたま炒め
- ★ゆずみそのふろふき大根
- ★そぼろ汁
- ★牛乳



2026年1月14日(水)

- ★ごはん
- ★かじきの照焼き
- ★磯香和え
- ★かす汁
- ★牛乳



2026年1月15日(木)

- ★温かいうどん
- ★かき揚げ
- ★甘酢漬け
- ★りんご
- ★牛乳



6年生の考えた献立

## 給食のこんだてを考えよう

6年生が家庭科の授業で、栄養を考えた1食分の献立づくりや調理について学習しました。そのひとつとして、一人一食、給食の献立を考えてもらいました。

### 給食のこんだてを考えよう



給食のテーマ  
全校のみんなが残さず食べてくれるような献立

#### ・こんだて内容

温かいうどん  
かきあげ  
甘酒漬け  
りんご

#### ・イメージ (イラスト)



#### ・こんだて紹介

うどんにした理由はこの時期は寒いから温かいうどんにしました。かきあげは色々な具材が入っていて美味しいし、うどんに合うからです。甘酒漬けは大根やきゅうり、白菜が入っていてこの3つは苦みが少ない野菜なので甘酒漬けにしました。りんごはこの時期美味しいので入れました。献立のテーマの理由は、全校のみんなに美味しい献立を食べてくれたら献立の時間かも、と楽しくなると思ったのでこのテーマにしました。

かき揚げは、ひとつずつ手づくりしました。



2026年1月16日(金)

- ★えびクリームライス
- ★ウインナーと野菜のソテー
- ★いよかん
- ★牛乳



2026年1月19日(月)

- ★ごはん
- ★ほっけの干物
- ★寒天和え
- ★凍り豆腐のみそ汁
- ★キウイ
- ★牛乳



## 大寒献立

1月20日の大寒にちなんで、寒さをいかしてつくられている寒天と凍り豆腐を使った給食です



2026年1月20日(火)

- ★発芽玄米ごはん
- ★松風焼き
- ★煮びたし
- ★かきたま汁
- ★カリカリ小魚
- ★牛乳



2026年1月21日(水)

- ★ごはん
- ★五目たまご焼き
- ★茎わかめのきんぴら
- ★吹雪汁
- ★牛乳



2026年1月22日(木)

- ★ホットドッグ
- ★ぷるぷるサラダ
- ★コーンスープ
- ★ミルメークのセレクト  
(ココア・キャラメル)
- ★牛乳



6年生の考えた献立

## 給食のこんだてを考えよう

6年生が家庭科の授業で、栄養を考えた1食分の献立づくりや調理について学習しました。そのひとつとして、一人一食、給食の献立を考えてもらいました。

### 給食のこんだてを考えよう



給食のテーマの  
さしいんと作りこめよう! 給食

・こんだて内容  
ホットドック(7ヶ月前)  
フルーツサラダ  
コーンスープ  
ミルク(キャラメルココア)



・こんだて紹介  
ホットドックは7ヶ月前にホットが作りでいるのでホットドックにしました。フルーツ  
サラダはフルーツをさらしたの7ヶ月前からとてフルーツサラダにしました。  
コーンスープはみんな大好きだし体が温まるのでコーンスープに  
しました。ミルクはキャラメルココアを選びました。

ミルクは、ココアを選んだん、  
キャラメルを選んだん、ちょうど  
半分に分けられました。



2026年1月23日(金)

- ★くらかけ豆ごはん
- ★山賊焼き
- ★梅とえごまの和え物
- ★根菜きのこ汁
- ★市田柿
- ★牛乳

地域の食材や  
郷土料理を味わう  
ふるさと給食の日



南相木村のにんじん、  
えごまを使用

南信州の特産品、  
市田柿

中信の郷土料理、  
山賊焼き

おとなりの小海町の特産品  
くらかけ豆をつかったごはん

南相木村のだいこん、  
にんじん、ねぎを使用



地域の食材や郷土料理を味わうふるさと給食の日

2026年1月26日(月)

- ★おにぎり
- ★鮭の塩焼き
- ★漬物和え
- ★鶏つくね汁
- ★牛乳

**全国学校給食週間**

学校給食の歴史にちなんだ献立



2026年1月27日(火)

- ★発芽玄米ごはん
- ★麻婆豆腐
- ★じゃこサラダ
- ★フォー
- ★ミルクゼリー
- ★牛乳



全国学校給食週間

学校給食の歴史にちなんで献立



2026年1月29日(木)

- ★コッペパン
- ★くじらのマリアナソース
- ★マカロニサラダ
- ★たまごスープ
- ★いちごジャム
- ★牛乳



**全国学校給食週間**

学校給食の歴史にち  
なんだ献立





2026年1月30日(火)

- ★ごはん
- ★豚肉と厚揚げのみそ炒め
- ★金時豆の甘煮
- ★すいとん
- ★牛乳

**全国学校給食週間**

学校給食の歴史にちなんだ献立