

1月の食育だより

令和8年1月8日
福岡県立柳河特別支援学校

あけましておめでとうございます



冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

全国学校給食週間
がはじまりま〜す!

本校の学校給食週間は 1月26日(月)~30日(金)としています。今年の給食週間は、福岡県の郷土料理や県産品を使ったメニューを紹介します。毎日の牛乳や米も福岡県産です。この機会に、私たちの住む県で作られた食べ物について学びましょう。

給食週間中の福岡県の郷土料理と福岡県産品

1/26(月)



水炊き

1/27(火)



小麦
あまおう

1/28(水)



のり
かめ煮

1/29(木)



シイラ
かしわめし

1/30(金)



みかん
たけのこ

~年間通して、福岡県産の食べ物~



~時期によって福岡県産を含む食べ物~



つくってみよう「新メニュー給食」レシピ 1/21「鶏ちゃん」

<材料(4人分)>

- 鶏もも肉(2cm角) 200g
- 酒 小さじ1
- 淡口しょうゆ 小さじ1
- 玉ねぎ(せん切り) 80g
- にんじん(いちょう切り) 60g
- キャベツ(角切り) 200g
- ピーマン(せん切り) 40g

- しょうが(みじん) 少々
- にんにく(みじん) 少々
- 油 小さじ1
- 酒 小さじ1
- 赤みそ 大さじ1強
- さとう 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 濃口しょうゆ 小さじ1

<作り方>

- 鍋に、油をあたため、しょうが、にんにくを入れ、鶏もも肉、酒を入れて炒める。
- 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマンを炒める。
- 調味料を入れ、煮る。

岐阜県の郷土料理です

令和8年1月				
学校給食こんだて表				
食材の都合で 取立がかわる ことがあります				
福岡県立柳河特別支援学校				
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
祝 成人の日 トマトオムレツ ピンズサラダ パン フロccoliのスープ	黒豆きなこクリーム 肉詰めいなり がぼちゃのそぼろ煮 ごはん 大根のみそ汁	いわしのしょうが煮 五色なます 黒豆 ごはん 白華汁	じゃがいものそぼろ煮 白菜のおかか和え ごはん 根菜きのこ汁	授業参観 あまおうゼリー マーボー豆腐 ごはん ワンタンスープ
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
じゅぎょうさんかんのふりかえきゅうじつ 授業参観の振替休日 焼きコロッケ カリフラワーのカレーサラダ バインパン ミネストローネ	鶏ちゃん じゃがいものサラダ ごはん 五目スープ	さばの塩こうじ漬け もやしのおかか和え ごはん のっぺい汁	発芽玄米平つくね 春雨の炒め物 ごはん 黒烏揚	
給食週間・・・福岡県の郷土料理、県産品を使ったメニュー				
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
県産野菜の卵焼 きれんこんとエリンギのソテー ざっくご ごはん 水炊き風汁	あまおうジャム ツナサラダ 県産小麦のパン 冬のクリームシチュー	がめ煮 野菜の昆布和え ごはん 肉団子のずまし汁	シイラフライ 大根とほうれん草のしょうが和え かしわめし 豆腐のみそ汁	みかんゼリー もやしといかのごま和え ごはん チキンカレー チンゲン菜とたけのこのスープ
郷土料理 水炊き 県産品 米、麦、雑穀、牛乳、卵、鶏肉、ねぎ にんじん、えのき、エリンギ、小松菜	郷土料理 県産品 小麦粉、牛乳、鶏肉、きゅうり しめじ、あまおう	郷土料理 がめ煮 県産品 米、麦、牛乳、鶏肉、のり ほうれん草、小松菜、えのき	郷土料理 かしわめし 県産品 米、牛乳、鶏肉、シイラ ほうれん草、えのき、油揚げ	郷土料理 県産品 米、麦、牛乳、鶏肉、しめじ、みかん チンゲン菜、ほうれん草、たけのこ