

# 1月

2026年

瀬田工業高等学校(定時制)

# 予定献立表



一月五日ごろ、  
新暦のお正月  
のころです。  
この日から立  
春の前日まで  
を「寒」と呼  
び、寒中お見  
舞いもこの間  
に出します。

小寒

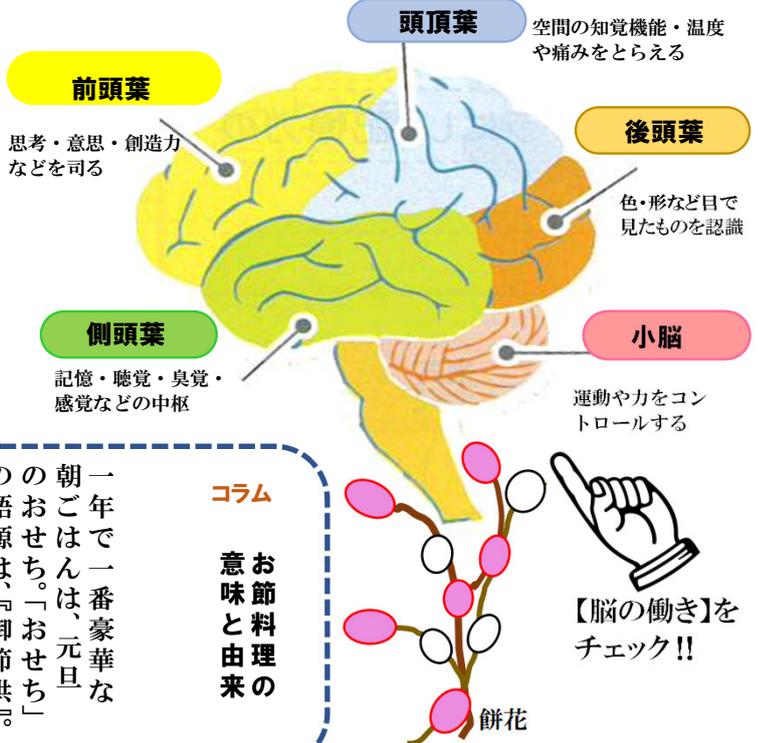
日	曜日	献立名	飲み物	熱量 Kcal	
				牛乳	ジョア
7	水	カレーライス(チキン) ピクルス 福神漬け フルーツポンチ	牛乳orジョア	941	894
8	木	たぬきうどん 炊き合わせ おにぎり2種 胡瓜漬け	牛乳orジョア	983	936
9	金	アジフライ&オムレツ サラダ 里芋煮付け みそ汁 ごはん	牛乳orジョア	937	890
12	月	成人の日			
13	火	ミンチカツ&焼売 チンゲン菜卵とじ みそ汁 ごはん	牛乳orジョア	927	880
14	水	五目釜めし ジャガベーコン 粕汁	牛乳orジョア	917	870
15	木	中華丼 焼き餃子 南瓜と高野含め煮 すまし汁	牛乳orジョア	849	802
16	金	チキンカツ マカロニカレー 含め煮 みそ汁 ごはん	牛乳orジョア	860	813
19	月	他人丼 牛肉コロッケ ふろふき大根 すまし汁	牛乳orジョア	847	800
20	火	クリームシチュー サラダ りんごコンポート ごはん	牛乳orジョア	887	840
21	水	鶏もも竜田揚げ 切り干し煮付け みそ汁 ごはん	牛乳orジョア	882	835
22	木	南瓜フライ こんにゃくピリ辛 赤だし ごはん	牛乳orジョア	982	935
23	金	焼きそば 卵の花炒り煮 みそ汁 麦ごはん	牛乳orジョア	896	849
26	月	白身魚南蛮漬け ミニおでん 清汁 ごはん	牛乳orジョア	858	811
27	火	衣笠丼 含め煮 みそ汁 バナナ	牛乳orジョア	811	764
28	水	MIXフライ 煮物 卵スープ ごはん	牛乳orジョア	922	875
29	木	鶏肉味噌焼き 高野煮物 のっぺい汁 ごはん	牛乳orジョア	843	796
30	金	ご当地グルメ選択!! 長崎県(トルコライス)VS 石川県(ハントンライス)共通 コンソメスープ			
		● トルコライス(カレーピラフ・とんかつ・ナポリタン・デミグラスソース)	牛乳orジョア	1088	1041
		● ハントンライス(チキンライス・魚フライ・うす焼き卵・タルタルソース)	牛乳orジョア	912	865

都合により献立の一部が変更することがあります。

## 食事と健康の密接な関係

### 『食事で脳活』… 脳の働きとは?

脳は、体の司令塔の役割を担っています。ものを考えたり、決めたりする思考のコントロール、歩く・走るといった運動のコントロール、呼吸などの生命活動のコントロールなど、脳の様々な場所で調整をしています。脳が衰えていくと、これらの働きが円滑に行われにくくなるため、健康のためにも「脳活」が大切なのです。



### コラム

お節料理の意味と由来

一年で一番豪華な朝ごはんは、元旦のおせち。「おせち」の語源は、『御節供』。元々は季節の変わり目、節句ごとに年神様にお供えする食べ物でしたが、やがて年の初めの正月料理だけに習わしとして残りました。現在のようには、お重詰にしたのは、明治に入ってからのおせち料理。正式のおせち料理は四段重ねのお重箱に詰められたもの。大抵のしきたりと、一の重の祝は、肴、黒豆・こまめ、数の子の三品は必須です。

【脳の働き】をチェック!!

餅花