# 令 和 8 年 1 月 予 定 献 立 表

鋸南町学校給食センター

| 日<br>曜日 | 献立名<br>※牛乳は毎日つきます。 | 使用食材　料理ごとにわけています。 | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食塩<br>相当量<br>(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | わかめごはん　/　新春デザート | こめ　わかめごはんのもと　/　だいだいババロア | | | | |
| | アカウオしょうゆづけ | 赤魚しょうゆ漬け | 482 | 22.2 | 13.0 | 1.6 |
| 木 | シャキシャキあえ | れんこん　にんじん　きゅうり　コーン　キャベツ　ドレッシング　マヨネーズ　ブロッコリー | 614 | 26.9 | 14.1 | 1.9 |
| | すいとん汁 | すいとん　だし　塩　しょうゆ　酒　みりん　にんじん　ごぼう　長ねぎ　ぶた肉　油あげ　大根 | 795 | 33.0 | 15.6 | 2.4 |
| 9 | ソフトフランス　/　味付き小魚 | ソフトフランス　/　味付き小魚 | | | | |
| | チーズ風ソース入りハンバーグ | チーズ風ソース入りハンバーグ　ケチャップ　ワイン　玉ねぎ　ソース　みりん | 505 | 22.9 | 18.9 | 1.9 |
| | ブロッコリーともやしのサラダ | ブロッコリー　にんじん　きゅうり　もやし　パプリカ　ズッキーニ　キャベツ　大根　ドレッシング | 643 | 27.6 | 22.6 | 2.4 |
| 金 | ポークシチュー | 玉ねぎ　さつまいも　ﾄﾏﾄ　いんげん　ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　ぶた肉　ﾌﾞﾗｳﾝﾙｳ　にんにく　しょうが　にんじん　油 | 796 | 33.2 | 26.7 | 3.0 |
| 13 | ごはん | こめ | | | | |
| | ささみソースかつ | ささみフライ　ウスターソース　しょうゆ　さとう　みりん　ワイン　油 | 501 | 22.1 | 18.2 | 2.1 |
| | なっとうあえ | なっとう　にんじん　たくあん　キャベツ　もやし　だし　のり　菜の花 | 632 | 26.0 | 20.3 | 2.6 |
| 火 | 冬やさいのごまみそ汁 | だし　みそ　ねりごま　玉ねぎ　大根　にんじん　ぶた肉　じゃがいも　小松菜　れんこん | 846 | 33.3 | 25.0 | 3.4 |
| 14 | ハヤシライス | こめ　むぎ　エリンギ　玉ねぎ　じゃがいも　にんじん　にんにく　しょうが　いんげん | | | | |
| | | 油　ハヤシルゥ　ソース　ケチャップ　ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　りんご　ワイン　ぶた肉　こしょう | 487 | 17.4 | 13.8 | 1.8 |
| | ツナとわかめのサラダ | ツナ　わかめ　大根　にんじん　キャベツ　きゅうり　コーン　もやし　ドレッシング | 613 | 20.9 | 15.8 | 2.3 |
| 水 | オレンジ | オレンジ | 815 | 26.1 | 18.3 | 3.0 |
| 15 | ごはん　/　いちごゼリー | こめ　/　いちごゼリー | | | | |
| | ブリかいせんづけ | ブリ海鮮漬け | 504 | 23.7 | 18.7 | 1.6 |
| | ゆかりあえ | きゅうり　もやし　にんじん　キャベツ　菜の花　ゆかり　しょうゆ | 646 | 29.1 | 21.6 | 2.0 |
| 木 | カレーなんばん汁 | だし　葉大根　大根　にんじん　玉ねぎ　長ねぎ　えのき　ﾄﾏﾄ　カレールゥ　しょうゆ　とり肉 | 830 | 35.6 | 24.8 | 2.5 |
| 16 | コッペパン　/　むらさきいもチップス | コッペパン　/　むらさきいもチップス | | | | |
| | カレーコロッケ　/　いちごジャム | カレーコロッケ　ソース　油　/　いちごジャム | 476 | 18.4 | 19.4 | 1.7 |
| | チーズサラダ | コーン　チーズ　キャベツ　パプリカ　ズッキーニ　きゅうり　菜の花　とり肉　ドレッシング | 621 | 23.2 | 23.3 | 2.1 |
| 金 | ミートボールスープ | にんじん　玉ねぎ　ミートボール　じゃがいも　ｻﾙｻｿｰｽ　ｺﾝｿﾒ　ｹﾁｬｯﾌﾟ　塩　にんにく　ﾜｲﾝ　さとう　ｿｰｽ | 792 | 28.7 | 28.2 | 2.8 |
| 19 | ごはん　/　オレンジ | こめ　/　オレンジ | | | | |
| | とりのからあげ | とり肉　しょうゆ　しょうが　にんにく　酒　塩こうじ　塩　かたくり粉　こめ粉　油 | 479 | 19.5 | 17.5 | 1.4 |
| | ポテトサラダ　中学１年生 リクエスト給食 | 塩　酢　じゃがいも　にんじん　いんげん　キャベツ　マヨネーズ　ドレッシング　コーン | 621 | 24.1 | 20.5 | 1.7 |
| 月 | なめこ汁 | だし　みそ　なめこ　ほうれん草　長ねぎ　とうふ　大根 | 832 | 31.7 | 24.9 | 2.2 |
| 20 | ごはん | こめ | | | | |
| | ぼうぎょうざ | ぼうぎょうざ | 486 | 19.7 | 15.3 | 1.8 |
| | ホイコーロー | ぶた肉　たけのこ　ピーマン　玉ねぎ　にんじん　長ねぎ　キャベツ　かき油　ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ　みそ　しょうが　しょうゆ | 605 | 22.6 | 16.2 | 2.1 |
| 火 | ちゅうかコーンスープ | ｸﾘｰﾑｺｰﾝ　酒　長ねぎ　玉ねぎ　えのき　コーン　ﾎﾟﾀｰｼﾞｭﾙｳ　がらスープ　塩　こしょう　ほうれん草 | 854 | 30.5 | 21.8 | 3.0 |
| 21 | ポークカレーライス | こめ　むぎ　ぶた肉　じゃがいも　にんじん　玉ねぎ　いんげん　にんにく　しょうが　チャツネ | | | | |
| | | カレー粉　塩こうじ　ワイン　コンソメ　カレールゥ　ケチャップ　油　ソース | 502 | 17.0 | 14.9 | 1.4 |
| | 菜の花ソテー | 菜の花　ほうれん草　にんじん　ウインナー　コーン　キャベツ　ｺﾝｿﾒ　塩　こしょう　油　ﾜｲﾝ | 630 | 20.4 | 17.1 | 1.7 |
| 水 | りんご | りんご | 838 | 25.4 | 20.0 | 2.2 |
| 22 | ゆかりごはん　/　ヨーグルト | こめ　ゆかり　/　ヨーグルト | | | | |
| | サケのおろしあんかけ | サケ　塩こうじ　塩　大根おろし　だし　みりん　しょうゆ　かたくり粉 | 474 | 26.1 | 12.0 | 2.1 |
| | いりどり | とり肉　枝豆　椎茸　里いも　大根　にんじん　ごぼう　こんにゃく　さとう　みりん　しょうゆ　酒　だし　油 | 600 | 29.2 | 12.8 | 2.3 |
| 木 | こんさい汁 | だし　みそ　長ねぎ　とうふ　かぶ　かぶの葉　にんじん　ぶた肉　玉ねぎ | 790 | 37.8 | 14.6 | 3.1 |
| 23 | しょうゆラーメン　小学３年生 リクエスト給食 | ちゅうかめん　ぶた肉　玉ねぎ　もやし　コーン　にんじん　長ねぎ　キャベツ　ほうれん草 | | | | |
| | | 酒　しょうが　油　ラーメンスープ　しょうゆ　がらスープ　わかめ　塩 | 528 | 24.3 | 19.7 | 2.4 |
| | ハスのカレーひき肉あげ | ハスのカレーひき肉あげ　ソース | 622 | 27.5 | 20.5 | 2.9 |
| 金 | いちごクレープ | いちごクレープ | 837 | 35.7 | 24.0 | 3.7 |
| 26 | ごはん　/　給食週間ゼリー | こめ　/　給食週間ゼリー | | | | |
| | サバのしょうが煮 | サバのしょうが煮 | 536 | 25.1 | 16.9 | 1.9 |
| | ひじきとごぼうのいため煮 | 油　ごぼう　ひじき　ぶた肉　枝豆　だし　みりん　しょうゆ　さとう　にんじん　こんにゃく | 655 | 28.1 | 17.9 | 2.2 |
| 月 | じゃがいもといんげんのみそ汁 | だし　みそ　じゃがいも　玉ねぎ　油あげ　葉大根　いんげん　わかめ | 890 | 37.4 | 22.4 | 2.9 |
| 27 | ごはん | こめ | | | | |
| | とり肉のねぎソースがけ | とり肉　かたくり粉　こめ粉　油　塩こうじ　レモン　長ねぎ　酢　しょうゆ　さとう　にんにく　しょうが | 516 | 24.2 | 15.6 | 2.1 |
| | たくあんあえ | たくあん　もやし　キャベツ　菜の花　だし　しょうゆ　みりん　ごま | 652 | 29.2 | 17.7 | 2.5 |
| 火 | せんべい汁 | かやきせんべい　にんじん　ごぼう　なめこ　ぶた肉　大根　こんにゃく　長ねぎ　だし　しょうゆ　みりん　酒　塩 | 837 | 35.4 | 20.4 | 3.1 |
| 28 | ごはん | こめ | | | | |
| | くじらたつたあげ | くじら味付け肉　油　こめ粉　かたくり粉 | 509 | 22.4 | 15.0 | 1.8 |
| | 肉じゃが | 枝豆　椎茸　じゃがいも　にんじん　玉ねぎ　こんにゃく　ぶた肉　酒　みりん　しょうゆ　さとう　だし　油 | 626 | 26.1 | 17.0 | 2.2 |
| 水 | ピリ辛みそ汁 | だし　みそ　里いも　大根　にんじん　キムチ　玉ねぎ　ｺﾁｭｼﾞｬﾝ　ニラ | 845 | 35.7 | 20.0 | 2.9 |
| 29 | ごはん | こめ | | | | |
| | チーバくんあつ焼きたまご | あつやきたまご | 516 | 19.3 | 17.5 | 1.4 |
| | だいがくいも | さつまいも　じゃがいも　さとう　みりん　しょうゆ | 649 | 22.4 | 19.3 | 1.6 |
| 木 | すき焼き風煮 | ぶた肉　白滝　白菜　玉ねぎ　えのき　麩　にんじん　椎茸　酒　みりん　しょうゆ　さとう　だし　油 | 859 | 28.0 | 22.9 | 2.4 |
| 30 | きなこあげパン | コッペパン　きなこ　さとう　油 | | | | |
| | コールスロー | コーン　キャベツ　きゅうり　にんじん　ハム　ドレッシング　マヨネーズ | 498 | 19.8 | 20.9 | 1.3 |
| | ミネストローネ | にんじん　玉ねぎ　ﾊﾟﾌﾟﾘｶ　ｽﾞｯｷｰﾆ　ﾏｶﾛﾆ　ｻﾙｻｿｰｽ　ｺﾝｿﾒ　とり肉　ｹﾁｬｯﾌﾟ　塩　こしょう　カレー粉　にんにく　ワイン | 644 | 24.5 | 25.5 | 1.7 |
| 金 | ヨーグルト | ヨーグルト | 808 | 29.8 | 31.1 | 2.1 |

| 学校給食摂取基準 | 栄養表示は上から幼・小・中の順で記載しています。 | 490<br>650<br>830 | 15.9～24.5<br>21.1～32.5<br>26.9～41.5 | 10.8～16.3<br>14.4～21.6<br>18.4～27.6 | 1.5未満<br>2.0未満<br>2.5未満 |
|---|---|---|---|---|---|

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

## あけましておめでとうございます 午

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。

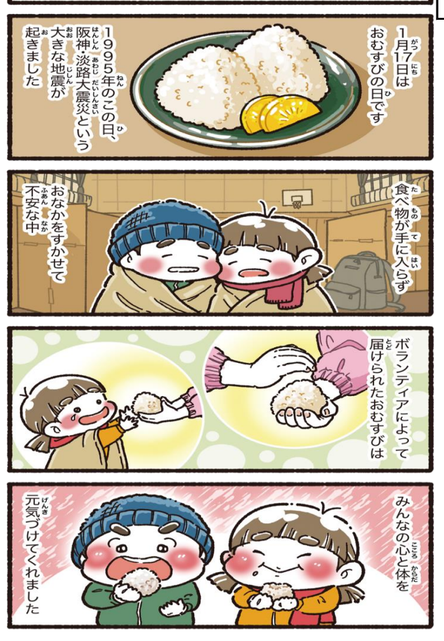
### 今年は うま年！

うまのように野菜をたっぷり食べよう！

箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう！

よく味わってうま味を感じよう！

## おむすびの日




食べ物の大切さと、みんなで支え合う心を学ぶ日にしましょう。

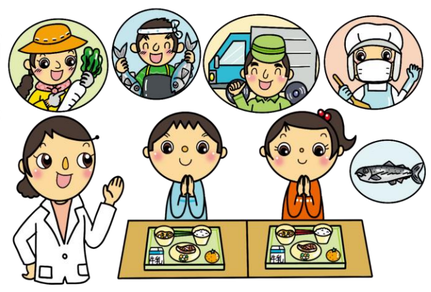
## 学校給食について知ろう！

### 学校給食のはじまり

写真：新潟県栄養教諭 佐藤美春先生

小学校があったお寺の境内には、今は記念碑が建てられています（山形県鶴岡市の大督寺）。

明治22（1889）年、山形県鶴岡町（現・鶴岡市）の小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を出したのが日本での学校給食のはじまりです。その後、戦争による食料不足で一時中断されてしまったものの、戦後、外国からの援助物資で再開することができました。

### 学校給食の役割

給食が始まった当初は、子どもたちへの栄養補給が主な目的でした。しかし現在は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの心身の発達や健康の増進を目指すことはもちろんですが、社会性や協同の精神、自然環境の尊重、勤労を重んずる態度、食文化や社会のしくみについて学ぶ、教育活動の一環として行われています。