



# 1月給食献立予定表



日	曜	主 食	牛乳	お か す	血や肉、骨や歯に なる食品 (赤)	熱や力のもとに なる食品 (黄)	からだの調子を 整える食品 (緑)	1食 - kcal	卵白質 g
9	金	はちみつパン	牛乳	おそうに つくねのわふうあん② ツナサラダ	牛乳 とりにく まぐろ	パン さとう でんぷん あぶら しょうしんこ ごま パンこ	はくさい だいこん ねぎ にんじん ごぼう こまつな しいたけ キャベツ ほうれんそう たまねぎ	642	26.5
13	火	わかめごはん	牛乳	あつあげのチャオサイ さいのくにとんとんまんじゅう② もやしのナムル	牛乳 わかめ なまあげ ぶたにく だいすこ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま こむぎこ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しょうが もやし こまつな ねぎ こんにゃく	674	28.9
14	水	じごなうどん	牛乳	ごもくうどんのしる ちくわのいしがきあげ だいこんサラダ	牛乳 ぶたにく なると あぶらあげ わかめ ちくわ くきわかめ	うどん こむぎこ でんぷん ごま あぶら さとう	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな しいたけ だいこん きゅうり	600	28.8
15	木	ごはん	牛乳	とんじる しろみぎかなのねぎソース ひじきサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ たら とりにく ひじき	ごはん じゃがいも あぶら でんぷん さとう	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こんにゃく キャベツ きゅうり	604	29.5
16	金	フラワーロール	牛乳	コーンポタージュ とりにくのハニーマスタードゆき おんやさいサラダ	牛乳 ベーコン とりにく	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう はちみつ	たまねぎ とうもろこし レモン ほうれんそう キャベツ にんじん	602	28.6
19	月	ピラフ	牛乳	ふゆやさいのポトフスープ ふかやねぎメンチカツ ヨーグルト	牛乳 とりにく ウイナー ぶたにく ヨーグルト	ごはん パター じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ でんぷん さとう	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ だいこん れんこん はくさい しょうが ねぎ	655	26.8
20	火	ごはん	牛乳	けんちんじる さばのしょうがゆき さいのくにとサラダ (ごまドレッシング)	牛乳 とうふ ぶたにく さば ひじき	ごはん さといも あぶら さつまいも ごま さとう でんぷん	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ こんにゃく しょうが こまつな れんこん たまねぎ	651	29.8
21	水	ちゅうかめん	牛乳	マーボーラーメンのスープ あげぎょうざ② パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	牛乳 ぶたにく とうふ とりにく だいすこ	めん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ こむぎこ ごま	にんじん しいたけ もやし ねぎ たら にんにく しょうが キャベツ きゅうり	645	25.4
22	木	ごはん	牛乳	ポークカレー キャベツサラダ みかん	牛乳 ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ でんぷん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ みかん	638	21.7
23	金	こどもパン	牛乳	ABCスープ にこみハンバーグ ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	牛乳 ベーコン とりにく ぶたにく	パン マカロニ じゃがいも さとう でんぷん あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん りんご きゅうり とうもろこし	620	22.2
26	月	ごはん	牛乳	かきたまスープ にんじんしゅうまい② しゃくしなりのガバオいため	牛乳 たまご とりにく とうふ ぶたにく だいす たら	ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ ピーマン しゃくしな にんにく しょうが レモン	629	27.2
27	火	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる とりにくのごまだれ わふうサラダ	牛乳 あぶらあげ とりにく	ごはん じゃがいも でんぷん あぶら さとう ごま	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こまつな もやし こんにゃく	618	28.3
28	水	しょくパン	牛乳	コンソメスープ ハムカツ (ちゅうのうソース) フルーツクリーム	牛乳 とりにく ぶたにく	パン じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ もも パイン みかん	624	21.5
29	木	ごはん	牛乳	やさいのぎつねに さいのくになっとう えごまあえ	牛乳 あぶらあげ とりにく だいす	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	だいこん にんじん こんにゃく ほうれんそう キャベツ えごま	600	26.2
30	金	ツイストパン	牛乳	ニョッキのクリームに しろみぎかなフリッター② ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン たら おきあみ のり	パン あぶら こむぎこ バター さとう じゃがいも でんぷん こめこ	たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー キャベツ	624	21.2

※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。  
◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

## 毎年1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。

給食は、約130年前の明治22年に山形県でお弁当を持ってこれない貧しい家庭の子供たちのために始められました。当時の献立は「大きいおにぎり、塩鮭、菜の漬物」でした。その後、給食は子供たちに栄養をとってもらうために続けられていましたが、昭和に入って戦争が始まり、更に戦いが激しくなると食べ物が足りなくなって中止になってしまいました。戦争が終わると、栄養の足りない子供たちを助けるために世界の国から脱脂粉乳などがたくさん送られてきて、また給食を始めることができました。約75年前の昭和21年12月24日のことです。この日は冬休みと重なることが多いため、1ヶ月遅れの1月24日が『給食記念日』になりました。

皆さんが普段食べている給食には、それぞれの食材を作っている人や牛乳屋さん、パン屋さん、そして給食を作っている調理員さんなど、色々な人の思いがたくさん込められています。作る人の気持ちや食べ物の大切さを知り、感謝の気持ちを持って食事をいただくとともに、心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶ができるようになってほしいと思います。

