



# 1月分 学校給食献立予定表

日曜	こんだて			食品名			熱量 (Kcal)	たん白質 (g)	
	主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑			
				働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品	小/中	小/中	
10	水	黒パン	○	かぶとマッシュルームのスープ パンネ・ポロネーゼ 青のりポテトビーンズ ●みかんババロア	黒パン、ペンネマカロニ、米油、バター、きびざとう、じゃがいも、でん粉、みかんババロア	牛乳、鶏小間、豚ひき肉、粉チーズ、大豆、あおのり	にんじん、マッシュルーム、かぶ、さやいんげん、生姜、キャベツ、にんにく、たまねぎ、パセリ	648 826	24.6 30.8
11	木	ごはん	○	お雑煮 豚肉のゆずみそ焼き きんぴらごぼう	ごはん、里芋、煮込み餅、きびざとう、米油、白いりごま、ごま油	牛乳、鶏小間、かまぼこ(梅型)、豚切り身、赤みそ、さつま揚げ	干しいたけ、こまつな、ゆず果汁、ごぼう、にんじん、さやいんげん	700 854	28.0 35.5
12	金	わかめごはん	○	糸みつ葉となめこのみそ汁 ぶりの米粉カツ 野菜のりんご酢和え ★卓上ソース	わかめごはん、米油、白すりごま、きびざとう	牛乳、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、ぶりの米粉カツ	なめこ、たまねぎ、糸みつば、だいこん、にんじん、きゅうり	642 814	24.6 30.1
15	月	ごはん	○	三芳産白菜と厚揚げのみそ煮 豚肉のかりん揚げ りんご	ごはん、米油、黒砂糖、でん粉、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏もも角切り肉、厚揚げ、赤みそ、豚肩ロース肉	生姜、にんじん、たまねぎ、だいこん、たけのこ、はくさい、さやいんげん、りんご	765 939	26.9 33.1
16	火	血うどん麺	シヨア	中華あんかけ 肉団子のもち米蒸し(2個) 三芳産にんじんドレッシングのじゃこサラダ	血うどん麺、米油、でん粉、ごま油、きびざとう	シヨア、豚小間、なると、えび、うすら卵、肉団子のもち米蒸し、ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、木くらげ、はくさい、さやえんどう、セロリ、ほうれんそう、キャベツ、ホールコーン	576 742	27.5 34.2
17	水	ごはん	○	2色すいとん汁 赤魚の西京焼き 三芳産ほうれん草のごま和え	ごはん、すいとん、小麦粉、米油、白すりごま、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、なると、赤魚西京焼き	にんじん、ごぼう、水菜、長ねぎ、かぼちゃペースト、ほうれんそう、もやし	609 739	25.6 31.1
18	木	フラワーロール バック ブルーベリージャム	○	三芳産ほうれん草と根菜のあったかスープ A: マカロニグラタン B: フランクフルト ★卓上トマトケチャップ 三芳産キャベツとツナのソテー	フラワーロール、米油、ツイストマカロニ、小麦粉、バター	牛乳、ベーコン、豚もも角切り肉、鶏小間、生クリーム、ピザ用チーズ、フランクフルト、まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、ごぼう、だいこん、えのきだけ、ほうれんそう、生姜、マッシュルーム、ホールコーン、キャベツ、ブルーベリージャム	[A] 713 [B] 616 790	[A] 28.7 [B] 21.8 31.2
19	金	麦ごはん	○	野菜たっぷりカレー 手作りチキンカツ いよかん(小1個・中2個)	麦ごはん、米油、じゃがいも、小麦粉、パン粉	牛乳、豚小間、スキムミルク、鶏切り身	にんにく、ごぼう、たまねぎ、にんじん、しめじ、ホールトマト、セロリ、いよかん	758 955	25.5 31.1
22	月	ごはん	○	えび団子のすまし汁 菜の花の手作りかきあげ つぼ漬け ●ヨーグルト	ごはん、春雨、でん粉、米油、小麦粉	牛乳、鶏小間、えび団子、ショルダーハム、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、菜の花、たけのこ、ホールコーン、つぼ漬け	714 836	26.6 30.4
23	火	ごはん	○	三芳産里芋のけんちん汁 さばのみそ煮 いちご(小2個・中3個)	ごはん、ごま油、里芋	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、さばのみそ煮	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、長ねぎ、いちご	633 795	23.2 28.8
24	水	ソフトめん	○	つけミートソース ささみのフレーク焼き ブロッコリーとコーンのカレーソテー	ソフトめん、米油、きびざとう、卵不使用マヨネーズ、米パン粉、コーンフレーク	牛乳、豚ひき肉、ささみ切り身、粉チーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、オニオンペースト、マッシュルーム、パセリ、トマトピューレー、セロリ、生姜、キャベツ、ブロッコリー、赤ピーマン、ホールコーン	683 851	29.9 37.2
25	木	五目おこわ	○	三芳産ほうれん草とかぶのみそ汁 ほたて磯辺フライ(小2個・中3個) 三芳産にんじんしりしり	五目おこわ、米油	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、ほたての磯辺フライ、炒り卵、まぐろ油漬	ごぼう、たまねぎ、かぶ、ほうれんそう、長ねぎ、にんじん	659 816	28.6 35.4
26	金	こどもパン スライス	○	富(とめ)のさつまいも入り豆乳ポターージュ ハンバーグのマッシュルームソースかけ フルーツのクリーム和え	こどもパン、きびざとう、ポテトニョッキ、さつまいもペースト、米油	牛乳、ベーコン、豆乳、ハンバーグ、ホイップ済み生クリーム	たまねぎ、にんじん、パセリ、生姜、マッシュルーム、パイン缶、りんご缶、白桃缶、甘夏缶	722 929	23.9 30.1
29	月	ごはん	○	三芳産白菜と肉団子のスープ いかのチリソースかけ 春雨と豚肉の炒め物	ごはん、でん粉、米油、きびざとう、春雨、ごま油、白いりごま	牛乳、ミートボール、いか、豚ももせん切り肉	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、生姜、はくさい、たけのこ、にんにく、長ねぎ、メンマ、こまつな	666 806	27.8 33.1
30	火	ぶどうパン	○	小松菜とハムのスープ A: フランクフルト ★卓上トマトケチャップ B: マカロニグラタン ささみ入り海そうサラダ ★卓上たまねぎドレッシング	ぶどうパン、米油、ツイストマカロニ、小麦粉、バター	牛乳、ショルダーハム、フランクフルト、鶏小間、生クリーム、ピザ用チーズ、海そうミックス、ささ身	にんじん、たまねぎ、しめじ、こまつな、生姜、マッシュルーム、水菜、キャベツ	[A] 632 [B] 729 849	[A] 23.8 [B] 27.4 31.6
31	水	おにぎり	○	おっきりこみ(みそ味) さけの塩焼き ふるさと漬け	おにぎり(わかめ)、おにぎり(白)、ほうとう、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、白みそ、赤みそ、さけ切り身	にんじん、かぼちゃ、長ねぎ、ほうれんそう、せん切りたくあん、きゅうり、キャベツ	597 738	27.2 33.2
16回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。 今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。						平均栄養量	670 830	26.2 32.3
						基準栄養量	640 820	24.0 30.0	

## 給食だより

いよいよ今年度も残すところ3か月を切りました。引き続き、安心・安全でおいしい給食作りに留意してきたいと思っておりますので、ご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

1年間の総まとめになる3学期は、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節のため、健康管理にはより一層の注意が必要です。寝不足が続いたり食事を抜いたりすると、体調を崩しやすくなりますので、「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、「手洗い・うがい」も忘れずに、冬の生活を乗りきりましょう!

## あけましておめでとうございます

本年もよろしくお願いたします

### みよし野菜の人気メニューレシピ紹介 / 「三芳産にんじんしいしり」

一材料【4人分】

- サラダ油 … 小さじ1/2弱
- にんじん … 2/3本(せん切り)
- ツナ … 1/2缶
- 卵 … 1個(割りほぐす)
- だし汁 … 小さじ1
- 荒塩 … 少々
- こしょう … 少々
- しょうゆ … 小さじ1/2強

一作り方

- フライパンに油を温め、にんじんを炒める。
- しんなりしてきたら、ツナ・だし汁を加える。
- フライパンの中にある具材を端によせ、空いたスペースで炒りたまごを作る。
- 具材を混ぜ合わせ、さらに炒める。塩・こしょう・しょうゆで味を調えたらできあがり!

寒い冬、風邪を引かずに元気に過ごすために、わしを残さず食べるんじょぞ〜

フォ〜フォッフォ

小学校2年生食育より にんじん村長

## 1月24日から1月31日は、学校給食週間です。

### 学校給食の歴史を振り返ってみましょう!

明治22年(1889年)

【おにぎり、焼き魚、漬物】  
山形県の小学校でお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが学校給食の始まりです。

昭和17年(1942年)

【すいとんのみそ汁】  
昭和16年に太平洋戦争が始まると給食が不足し、全国的に給食が中止されていきました。

昭和22年(1947年)

【ミルク(脱脂粉乳)、トマトシチュー】  
昭和20年に戦争が終わり、栄養失調状態の子どもを救うため、アメリカの民間団体からの援助物資(ラウ物資)により、昭和21年12月24日に学校給食が再開されました。これを記念して冬休みに重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」としています。

昭和25年(1950年)

【コッパン、ミルク(脱脂粉乳)、カレーシチュー】

昭和38年(1963年)

三芳町学校給食開始  
当時は三芳小学校敷地内の調理室で、約1,000食分を4人の調理員さんで作っていました。

昭和40年(1965年)

【ソフトめんミートソース、牛乳、フレンチサラダ】  
この頃「ソフトめん」が登場し、「脱脂粉乳」から「牛乳」へ切り替わりました。

そして、現在は…  
三芳町内8つの小中学校、約3,600人分の給食を、約30人の調理員が作っています。

三芳町の給食を作り上げてきた、たくさんの先人たちの想いを受け継ぎ、子どもたちにとって「生きた教材」となるような給食を作っていきます。