



# 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/添加物	牛乳	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		
12 火	こどもパン	コーヒル	ABCマカロニスープ ハンバーグのケチャップソースかけ コロコロポテトサラダ	こどもパン、アルファベットマ カロニ、きびざとう、じゃがい も、卵不使用マヨネーズ	コーヒール、 鶏小間、ハンバ ーグ、まぐろ油漬	たまねぎ、ホールコーン、こん にやく、マッシュルーム、はくさい、ほう れんそう、にんじん、きゅうり	620 838	23.6 32.2	
13 水	ごはん パックのり佃煮 (中学のみ)	○	和風ポテトボールスープ かんぱちの照り焼き りんご	ごはん、米油、ポテト ボール	牛乳、豚小間、油揚げ、か んぱちの照り焼き、のり佃 煮	にんじん、たまねぎ、しめじ、長 ねぎ、こまつな、りんご	616 748	27.9 33.3	
14 木	ごはん	○	みそけんちん汁 鶏の塩から揚げ (小学1個・中学2個) 車心のそぼろ煮	ごはん、米油、 <b>黒芋</b> 、 でん粉、車心、きびざ とう	牛乳、豚小間、木綿豆腐、 赤みそ、白みそ、鶏切り 身、鶏ひき肉、かまぼこ	にんじん、ごぼう、だいこん、こ んにやく、長ねぎ、生姜、にんに く、たまねぎ、干しいたけ、さ やいんげん	650 821	30.4 39.5	
15 金	ごはん	○	わかめとたまごのスープ メンチカツ いちご (小学2個・中学3個)	ごはん、米油、でん粉	牛乳、鶏小間、わかめ、 卵、メンチカツ	にんじん、キャベツ、長ねぎ、い ちご	681 783	25.5 29.6	
18 月	ごはん マレーシア給食	○	アヤム・ボンテ～鶏肉の煮込み～ イカン・ゴレン～魚のから揚げ～ サユル・ゴレン～えび入り野菜炒め～	ごはん、米油、じゃが いも、きびざとう、ご ま油、でん粉	牛乳、鶏角切り 肉、赤みそ、あじ 瀬粉つき、えび	生姜、にんにく、たまねぎ、たけのこ、干し しいたけ、万能ねぎ、トマトピューレー、も やし、にんじん、はくさい、ピーマン	659 834	32.1 41.0	
19 火	ごはん	○	三芳産里芋と大根のそぼろ煮 厚焼きたまご 鯛めしの具	ごはん、米油、 <b>黒芋</b> 、 きびざとう、でん粉、 黒ざとう	牛乳、鶏ひき肉、さつま揚 げ、厚焼きたまご、真鯛角 切り、油揚げ	生姜、にんじん、だいこん、三角 こんにやく、さやえんどう、ごぼ う、万能ねぎ	671 824	27.8 34.1	
20 水	中華麺	○	みそラーメン汁 揚げぎょうざ (2個) 野菜とツナのサラダ	中華麺、米油、黒ざ とう、きびざとう	牛乳、豚小間、なると、赤 みそ、ぎょうざ、まぐろ油 漬	生姜、にんにく、にんじん、たま ねぎ、もやし、ホールトマト、長ね ぎ、キャベツ、水菜、きゅうり	662 855	28.8 36.1	
21 木	ごはん 受験がんばれメニュー	○	みんなのキーマカレー 手作りチキンカツ ●いよかんゼリー ブロッコリーとウインナーのソテー	ごはん、米油、でん 粉、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏ひき肉、ひよこ 豆、鶏切り身、ウインナー	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、ホールトマト、キャベツ、ブロッ コリー、ホールトマト、いよかんゼリー	780 955	29.9 36.6	
22 金	A: ※下部参照 フラワーロール B: 中学: コッパン	○	三芳産かぶのトマトスープ A: マカロニグラタン B: 中学: フランクフルト キャベツとコーンのソテー	フラワーロール、コッ パン、米油、きびざ とう、ツイストマカロ ニ、小麦粉、バター	牛乳、豚小間、鶏小間、生 クリーム、ピザ用チーズ、 フランクフルト	にんにく、にんじん、たまねぎ、 かぶ、パセリ、トマトピュー レー、マッシュルーム、キャベ ツ、ホールコーン	A712 B594 764	A30.4 B26.5 33.1	
25 月	ごはん 24日(日)～30日(土) 全国学校給食週間	○	三芳産白菜入り肉豆腐 鮭の塩焼き ふるさと漬	ごはん、米油、きびざ とう、白いりごま	牛乳、豚小間、焼き豆腐、 さけ切り身	にんじん、しらたき、長ねぎ、は くさい、せん切りたくあん、きゅ うり、キャベツ	617 754	30.1 37.5	
26 火	ごはん	○	根菜のごま汁 鶏肉のスタミナ焼き 三芳産にんじんしりしり	ごはん、米油、じゃが いも、白すりごま、き びざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤 みそ、白みそ、鶏切り身、 まぐろ油漬、炒り卵	生姜、ごぼう、にんじん、だい こん、こまつな、にんにく、長ね ぎ	624 777	29.9 38.6	
27 水	ソフトめん	○	つけカレースープ コーンフライ ホットポテト	ソフトめん、米油、で ん粉、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、鶏小間	にんにく、たまねぎ、にんじん、 しめじ、ほうれんそう、コーンフ ライ、パセリ	739 938	27.2 33.5	
28 木	※下部参照 A: コッパン B: 中学: フラワーロール	○	三芳産にんじんの 豆乳キャロットポタージュ A: フランクフルト B: 中学: マカロニグラタン 青菜のソテー ●お米のメープルマフィン	コッパン、フラワーロール、 じゃがいも、きびざとう、でん 粉、米油、米粉のメープルマ フィン、ツイストマカロニ、小 麦粉、バター	牛乳、鶏小間、豆 乳、フランクフル ト、豚小間、生ク リーム、ピザ用 チーズ	たまねぎ、にんじん、にんじんペ ースト、はくさい、パセリ、にん にく、ホールコーン、チンゲンサ イ、水菜、キャベツ、マッシュ ルーム	A630 B748 929	A25.6 B29.5 35.8	
29 金	ごはん	○	三芳すいとん汁 かんぱちの竜田揚げ 鶏ひきとごぼうのマヨ炒め	ごはん、 <b>黒芋</b> 、 <b>さつまいも</b> ペ ースト、小麦粉、米油、卵不使用 マヨネーズ	牛乳、鶏小間、油揚 げ、かんぱちの竜田 揚げ、鶏ひき肉	にんじん、だいこん、はくさい、 長ねぎ、ほうれんそう、ごぼう、 さやいんげん	671 814	28.9 34.6	
14回	※22日(金)、28日(木)は小学校を2グループに分け、異なる主食・副食を提供します。 A: 三小・藤小・唐小 B: 上小・竹小					※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 867 基準栄養量 830	28.4 35.4 26.0 34.0

## 給食だより

学校給食費 (1月分) 口座振替日は 2月1日(月)です。 ☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

あけましておめでとうございます  
本年もよろしくお願ひいたします

### 24日(日)～30日(土) 全国学校給食週間

1月24日(日)～30日(土)は、「全国学校給食週間」です。学校給食の意義や役割について、理解や関心を深めてほしい1週間です。学校給食の移り変わりを紹介します。

明治22年(1889年)	山形県鶴岡町の小学校で、お坊さんが貧しい家庭の子供を対象に、昼食を提供したことが学校給食の始まりです。当時の給食は「おにぎり・焼き魚・漬物」でした。
昭和18年(1943年)	戦争による食糧不足で給食が中止されてしまいます。
昭和21年(1946年)	戦争が終わり、ララ(アジア救援公認団体)やユニセフから寄付された脱脂粉乳・缶詰を使い、東京・神奈川・千葉の3都県の学校で試験的に給食が再開されました。戦後の学校給食開始日(12月24日)は現代だと冬休みに重なるため、1か月後の1月24日が学校給食記念日となりました。
昭和29年(1954年)	学校給食法が公布され、学校給食の役割や目的が明確化されました。当時の給食は、「コッパン・ミルク(脱脂粉乳)・鯨肉の竜田揚げ」などです。
昭和40年(1965年)	「ミルク(脱脂粉乳)」から「牛乳」に切り替える運動が始まりました。当時の給食は、「ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物・チーズ」などです。
昭和51年(1976年)	学校給食に米飯が正式に導入されました。当時の給食は、「カレーライス・牛乳・スープ・塩もみ・果物」などです。

## 鯛を使用します

昨今の新型コロナウイルス感染症の影響による食品ロスを削減するため、農林水産省が「国産農林水産物販売促進緊急事業」を設けています。その事業の一環として、11月～2月にかけて「ぶり」・「かんぱち」を使用しているところです(詳細は11月給食だよりをご覧ください)。今月からは、「ぶり」・「かんぱち」に加え、愛媛県産の「真鯛」を給食で使用できるようになりました。1月～3月にかけて、月に1～2回程度使用する予定です。高級魚である真鯛をぜひ味わってくださいね!

今回使用するのは養殖の真鯛です。愛媛県は養殖真鯛の生産量がなんと全国1位! 真鯛は低脂肪・高たんぱくな魚ですが、養殖の真鯛は天然に比べると脂のりが良いのが特徴です。

### 1月18日(月)は MIYOSHI オリンピックアード 給食

### 三芳町はマレーシアの 共生社会ホストタウン

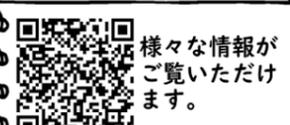
今回はマレーシアのお正月を紹介します。たくさんの民族が暮らすマレーシアでは民族ごとに異なる新年のお祝いをするため、お正月が4回もあります。おめでたいことはみんなで祝うのがマレーシア流です。

## がんばれ受験生!

いよいよ受験シーズンに入ります。そこで、給食センターから応援の気持ちを込めて、21日(木)に「受験がんばれメニュー」を提供します。体調を崩さないよう、「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、生活リズムをととのえてください。朝は、脳も体もエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べてエネルギーを補充してから、受験に臨んでくださいね。応援しています!

- ★みんな受かれー [みんなのカレー]
- ★きちんと勝つ [チキンカツ]
- ★Winner(勝者) [ウインナー]
- ★いい予感 [いよかんゼリー]

より詳しい情報はHPへ



様々な情報がご覧いただけます。  
\*食材産地・放射性物質測定結果  
\*献立予定表(給食の写真)  
\*家庭向け給食レシピ集 など

携帯電話でQRコードを読み取るとアクセスできます。