



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	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			
10 金	ごはん	○	三芳産里芋入り鶏みそけんちん汁 ポテトコロッケ 白玉入り汁粉	ごはん、米油、 里芋 、 ポテトコロッケ、きび ざとう、白玉だんご	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、 赤みそ、白みそ、あずき	にんじん 、 ごぼう 、だいこん、こ んにやく、 長ねぎ	713 902	23.6 28.7	
14 火	ごはん	○	三芳産にんじん入りなめこ汁 ニシンの竜田揚げ 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、米油、卵不使 用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、 赤みそ、白みそ、ニシンの 竜田揚げ、まぐろ油漬け	にんじん 、たまねぎ、なめこ、 長 ねぎ 、切り干し大根、赤ピーマ ン、きゅうり、ゆかり	618 767	25.3 30.9	
15 水	中華麺	○	三芳やさいの鶏塩ラーメン汁 揚げぎょうざ(2個) みかん	中華麺、米油、ごま 油、白いりごま	牛乳、鶏小間、なると、 ぎょうざ	にんじん 、たまねぎ、 はくさい 、 長ねぎ 、生姜、みかん	637 785	23.5 28.2	
16 木	ごはん	○	三芳産長ねぎ入り 高野豆腐とわかめのみそ汁 ハンバーグの照り焼きソースかけ 三芳産小松菜のおひたし	ごはん、米油、じゃが いも、きびざとう、で ん粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、高 野豆腐、わかめ、赤みそ、 白みそ、ハンバーグ(小麦 あり)、糸けずりぶし	えのきたけ、 長ねぎ 、もやし、 に んじん 、 こまつな	624 806	28.4 37.4	
17 金	ごはん	○ 中学 250ml	三芳産ほうれん草入りむらくも汁 スタミナ焼肉 三芳産里芋の青のりタロビーンズ	ごはん、でん粉、米 油、きびざとう、 里芋	牛乳、鶏小間、わかめ、卵、豚 小間、大豆、あおのり	にんじん 、 長ねぎ 、 ほうれんそ う 、にんにく、生姜、たまねぎ、 ニラ	622 814	29.0 38.7	
20 月	富(とめ)の いきなりパン	○	三芳産白菜入りジュリエンスープ 【A】フランクフルト 【B・中学】マカロニグラタン コールスローサラダ	富(とめ)のいきなりパ ン、ツイストマカロニ、 米油、小麦粉、バター、 卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚せん切り肉、鶏小 間、生クリーム、ピザ用 チーズ、まぐろ油漬け、フ ランクフルト	にんじん 、たまねぎ、だいこん、 はくさい 、さやいんげん、マツ シュルーム、キャベツ、ホール コーン、きゅうり	A:585 B:709 914	A:23.5 B:28.7 35.4	
21 火	ごはん	○	ウイナー入りエッグカレー ～受かってウイナーカレー～ 手作りチキンカツ いよかん(小学1個・中学2個)	ごはん、米油、じゃが いも、小麦粉、パン粉	牛乳、豚ひき肉、大豆ミート、 ウイナー、うずら卵、スキ ムミルク、鶏切り身	にんにく、たまねぎ、 にんじん 、 チャツネ、いよかん	715 921	28.4 37.9	
22 水	ごはん	○	三芳産白菜入りシン・ワンタンスープ ポークシューマイ(2個) 三芳産小松菜入りピビンバの具	ごはん、米油、ワンタ ン、きびざとう、でん 粉	牛乳、鶏小間、ポーク シューマイ、豚せん切り肉	にんじん 、たまねぎ、 はくさい 、 長ねぎ 、にんにく、生姜、大豆も やし、メンマ、 こまつな	600 752	27.7 35.1	
23 木	ごはん	○	手作り三芳すいとん汁 チキンチキンごぼう 三芳産にんじんおかかごはんの具	ごはん、 さつまいも ペースト 、小麦粉、で ん粉、米油、きびざと う、白いりごま	牛乳、豚小間、油揚げ、な ると、鶏角切り肉、味付け おかか、糸けずりぶし	にんじん 、だいこん、 はくさい 、 長ねぎ 、 こまつな 、ごぼう	663 819	26.8 33.0	
1月24日から30日は全国学校給食週間です									
24 金	おにぎり	○	◇小学1～3年：ツナマヨ ◇小学4～6年・先生、中学：ツナマヨ・昆布 三芳やさいのおっきりこみ(みそ味) さばの塩焼き ふるさと漬	おにぎり(ツナマヨ)、おにぎ り(昆布)、ほうとう麺、米 油、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間、油 揚げ、白みそ、赤 みそ、さばの切り 身	にんじん 、かぼちゃ、 長ねぎ 、 こ まつな 、せん切りたくあん、キャ ベツ、きゅうり	637 795	30.0 36.6	
27 月	ごはん	○	MIYOSHIオリビアード給食 ～マレーシア料理～ アヤム・ポンテ～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、あじ澱粉つき、えび	生姜、にんにく、たまねぎ、たけ のこ、干しいたけ、小ねぎ、ト マトピューレー、もやし、 にんじ ん 、 はくさい 、ピーマン	665 830	31.0 38.7	
28 火	ごはん	○	三芳やさいの栄養みそ汁 肉団子の甘酢あん(小学2個・中学3個) 五色ごはんの具	ごはん、米油、 里芋 、 きびざとう	牛乳、鶏小間、白みそ、赤 みそ、肉団子の甘酢あん、 鶏ひき肉、大豆、油揚げ、 ひじき	ごぼう 、だいこん、 にんじん 、た まねぎ、 長ねぎ 、糸こんにやく、 干しいたけ	616 780	29.6 37.7	
29 水	ソフトめん	い ミ ル ク ご く	つけミートソース 豆乳クリームコロッケ 手作り三芳産にんじンドレッシング の大根サラダ	ソフトめん、米油、き びざとう、でん粉	いちごミルク、豚ひき肉、 大豆ミート、豆乳クリーム コロッケ、まぐろ油漬け	にんにく、 にんじん 、たまねぎ、 マッシュルーム、パセリ、トマト ピューレー、だいこん、水菜	767 969	25.6 32.9	
30 木	わかめごはん	○	三芳やさいの豚汁 鶏のから揚げ(小学1個・中学2個) カクテルポンチ	わかめごはん、米油、 里芋 、でん粉、カクテ ルゼリー	牛乳、豚小間、白みそ、赤 みそ、鶏切り身	ごぼう 、だいこん、 にんじん 、た まねぎ、こんにやく、 長ねぎ 、生 姜、みかん缶、りんご缶、黄桃缶	646 860	28.0 36.7	
31 金	さきたま ライスボールパン	○	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 三芳産ごぼうサラダ	ライスボールパン、米 油、きびざとう、白す りごま、白いりごま、卵不 使用マヨネーズ、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、まぐろ油 漬け	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、セロリ、 ごぼう 、えだ豆、 マッシュルーム	A:716 B:592 797	A:29.9 B:24.7 31.2	
15回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 太字：今月使用予定の三芳産食材。			※20日(月)、31日(金)は小学校を2グループに分け、 異なる副食を提供します。 A：三小・藤小・唐小 B：上小・竹小			平均栄養量 基準栄養量	655 834 650 830	27.4 34.6 26.0 34.0

給食だより 学校給食費(1月分) 口座振替日は1月31日(金)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。新しい年を迎えました。みなさん、楽しい冬休みを過ごすことができましたか。まだまだ寒い日が続きます。給食をしっかり食べて、元気に3学期をスタートさせましょう。1月の給食は、鏡開き献立から始まり、受験生を応援する「受験がんばれ献立」や、MIYOSHIオリビアード給食～マレーシア料理～、全国学校給食週間の再現献立など、イベントが盛りだくさんです。ご家庭でも話題にしてみてください。

全国学校給食週間

1月24日(金)から30日(木)は、「全国学校給食週間」です。給食は、生きて教材として、食べることを通じ、様々な経験や学習ができるように工夫されています。年中行事に合わせた行事食や、地域の食材や文化に触れる郷土料理などいろいろな献立が給食には登場していますので、ぜひ探してみてください。

学校給食が始まったのは、いつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳がでるのは、なぜ？

ヒトの骨量(骨に含まれるカルシウムの量)は、20歳前後をピークに減少し始めます。成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれています。その牛乳に含まれるカルシウムの吸収率は他の食品に比べて高いことも、給食に牛乳が出る理由のひとつです。

受験がんばれ献立を提供します

受験本番前には、特に規則正しい生活と主食・主菜・副菜のそろった食事が大切です。体調管理をしっかりして、当日を迎えましょう。

21日の「受験がんばれ献立」では、それぞれの献立に意味を込めました。

★受かって勝者に(winner) →[ウイナー入りうずらカレー]

★きちんと勝つ →[チキンカツ]

★いい予感 →[いよかん]

給食のスタートは「鏡開き献立」です

1月11日(土)は「鏡開き」です。鏡開きには、お正月にお供えた鏡もちを下げて、みんなで食べます。鏡もちを、年神様にお供えた神聖な食べ物で、神様のパワーが宿るといわれ、それを食べることで神様のパワーをいただけるのです。「切る」や「割る」という言葉は縁起が悪いことから、「開く」というようになりました。給食では、白玉入りの汁粉を提供します。

○初めて食べる食材で、食物アレルギーを発症してしまうことがあります。安心して給食時間を過ごしていただくためにも、給食で初めて食べる食材がある場合は、体調の良い時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。

給食センターホームページもぜひご覧ください!

*献立予定表(給食の写真)
*家庭向け給食レシピ集
*食育動画(YouTube)など