



日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価		
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	
8	木	ナン※						ナン				
		牛乳		牛乳								
		ハッシュドポテト					たまねぎ	じゃがいも こめこ	油	塩	小 654	3.4
		みずなのサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		みずな にんじん	れんこん だいこん			ドレッシング		中 804	4.3
		チキンカレー	とり肉		にんじん	たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが	さつまいも	油	カレールウ カレーこ			
9	金	にくうどん (ソフトめん+スープ)	ぶた肉 あつあげ	わかめ	にんじん	なめこ		ソフトめん でんぶん		しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節だし 煮干しだし	664	3.1
		牛乳		牛乳							826	3.9
		ココアあげパン						コッペパン さとう	油	ココア		
		ブロッコリーのサラダ (わふうドレッシング)			ブロッコリー にんじん	とうもろこし			ドレッシング			
13	火	ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳								
		まつかぜやき	とり肉				たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう	ごま 油	みそ しょうゆ	638	2.6
		ブロッコリーのしおこんぶあえ		しおこんぶ	ブロッコリー にんじん	キャベツ					802	3.2
		おそうじ		たら	にんじん	だいこん はくさい	トック さとう でんぶん		しょうゆ みりん 塩 たいだし かつお節だし 煮干しだし ゆずこしょう			
14	水	ごはん						ごはん				
		のむヨーグルト(いちご)※		のむヨーグルト								
		ぶりのあまからあげに	ぶり				しょうが	さとう こむぎこ でんぶん	油	しょうゆ みりん	624	1.9
		はくさいのごまあえ		旬の食材 ぶり	にんじん	はくさい もやし			ごま	ごまあえの素	804	2.4
		あつあげとだいこんのうまに	あつあげ		にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	油	しょうゆ みりん 酒			
15	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
		とりにくのとうにゅうにんにくソース	とり肉 とうにゅう				にんにく	さとう	ノンエッグマヨネーズ	酒 みそ	708	2.8
		こんさいきんぴら	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん しらたき	さとう	ごま 油 ごま油	しょうゆ 酒			
		つみれじる	いわし		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが だいこん ねぎ	でんぶん さとう		酒 塩 こしょう みそ かつお節だし 煮干しだし		887	3.5
		さつまいもスティック						さつまいもスティック				
16	金	コッペパン						コッペパン				
		牛乳		牛乳								
		かぼちゃとさつまいものコロッケ	ぶた肉 だいず		かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも さとう さつまいも パンこ でんぶん	油	白ワイン 塩 ケチャップ ソース	737	2.6	
		いちごゼリーあえ				旬の食材 かぶ ねぎ	ゼリー (とうにゅう・いちご) ナタデココ			945	3.4	
		ふゆやさいのクリームシチュー	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが れんこん かぶ	パンこ さつまいも	油	ベシメルソース コンソメ しょうゆ こしょう 塩			
19	月	ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳								
		きびなごフライ (小2本、中職3本)	きびなご				しょうが	みずあめ さとう じゃがいも でんぶん こめこ	油	塩	688	2.0
		ナムル (かんこくナムルドレッシング)		のり	こまつな にんじん	もやし			ごま ドレッシング		871	2.5
		マーボーとうふ	とうふ ぶた肉		にんじん	しょうが にんにく たけのこ ねぎ きくらげ	さとう でんぶん	油	テンメンジャン 豆板醤 みそ しょうゆ オイスターソース 酒			
20	火	つくばこめこパン						こめこパン				
		牛乳		牛乳								
		いかとじゃがいものバジルソテー	いか					じゃがいも	オリーブオイル	バジルスソース 塩	613	2.4
		とりにくのメキシコに	とり肉		にんじん		たまねぎ とうもろこし	でんぶん	油	赤ワイン 塩 チリパウダー 洋風だし トマトピューレ ケチャップ	755	3.1
		れいとうパインアップル					パインアップル					
21	水	むぎごはん						ごはん むぎ				
		牛乳		牛乳								
		ガバオ	ぶた肉 だいず	かんでん	あかパプリカ	きパプリカ ズッキーニ たまねぎ にんにく しょうが たけのこ なす	さとう	油	しょうゆ 塩 ガバオライスの素	655	2.7	
		かいそうサラダ (ごまクリーミードレッシング)		あかつのまた すきのり こんぶ わかめ ちりめんじゃこ	にんじん		もやし えだまめ		ドレッシング		825	3.3
		かぶとしょうがのスープ	ベーコン		にんじん	かぶ きりぼしだいこん もやし しょうが きくらげ	でんぶん		中華だし しょうゆ 塩			
22	木	ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳								
		ポテトチーズもち		チーズ		旬の食材 大根		じゃがいも でんぶん さとう こむぎこ	油	塩	671	1.9
		だいこんサラダ (しおちゅうかドレッシング)			にんじん		だいこん きゅうり とうもろこし		ドレッシング		825	2.2
		にくどうふ	ぶた肉 とうふ		にんじん	はくさい ねぎ えのきたけ しらたき	さとう	油	酒 しょうゆ			
23	金	ペンネナポリタン						ペンネ さとう	油	ケチャップ トマトピューレ ソース 洋風だし 塩		
		フォカッチャ※			ウインナー	にんじん トマト	たまねぎ		フォカッチャ		637	2.9
		牛乳		牛乳							782	3.6
		からみチキン	とり肉					ノンエッグマヨネーズ		豆板醤 ケチャップ コンソメ		
		こえびのサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	むきえび		ブロッコリー にんじん	キャベツ		ドレッシング				

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価				
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)		
26	月	ふくれしおラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ)	ぶた肉 なた		にんじん	もやし ほうさい ねぎ にんにく ふくれみかん	ソフトちゅうかめん	油	しおラーメンスープ がらスープ 中華だし こしょう	670	3.9		
		牛乳		牛乳									
		やきぎょうざ (小中職2こ)	とり肉 だいず ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう ごむぎこ	ラード 油 ごま油	塩 しょうゆ			846	4.8
27	火	はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)			にんじん	きゅうり きくらげ	はるさめ	ごまドレッシング		652	2.6		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん						
		さけのしおこうじやき	さけ					油	塩こうじ				
		たくあんあえ			こまつな にんじん	たくあん もやし							
		さつまいもとやさいのすいとんじる	とうふ		にんじん	ほうさい ねぎ	すいとん さつまいも		酒 かつお節だし 煮干しだし 塩 しょうゆ			809	3.2
がっこうきゅうしよくしゅうかんゼリー※						ゼリー							
28	水	ごはん					ごはん		638	2.5			
		牛乳		牛乳									
		やきにくいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ きくらげ	さとう でんぶん	油			さとう やきにくのたれ しょうゆ 酒		
		さきみとごこくのサラダ	とり肉		にんじん ひろしまな きょうな だいこんのは	キャベツ もやし	こめ キヌア オートミール ひえ おおむぎ さとう	ごま			しょうゆ 塩 みそ 昆布だし 和風だし	810	3.2
		いかボールのちゅうかスープ	いか たら	わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが	さとう でんぶん				中華だし しょうゆ 塩 こしょう みりん		
29	木	ごはん					ごはん		677	2.1			
		牛乳		牛乳									
		とりにくのからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でんぶん	油			酒 しょうゆ		
		りっちゃんサラダ (たまねぎドレッシング)	ハム	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング				837	2.6
		とんじる	ぶた肉		にんじん	だいこん たまねぎ こんにやく	じゃがいも	油			みそ かつお節だし 煮干しだし		
30	金	むぎごはん					ごはん むぎ		686	1.7			
		牛乳		牛乳									
		ハンバーグデミグラスソース	とり肉 とうふ		にんじん	旬の食材 ごぼう	たまねぎ ぶなしめじ	さとう パンこ ごむぎこ でんぶん			ラード 油	酒 しょうゆ ガラスープの素 塩 トマトピューレ ソース デミグラスソース ケチャップ	
		ごぼうサラダ (シーザーサラダドレッシング)			にんじん	ごぼう とうもろこし		ドレッシング				879	2.2
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	油			コンソメ 塩 こしょう		

○材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。  
○この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておられません。  
○けいらんは「たまご」と表記します。  
※は業者から学校に直接配送されます。

今月の地産物

さつまいも かぶ ねぎ しめじ  
なめこ れんこん にんじん  
みずな だいこん

教科連携メニュー

1月19日(月)4年保健  
「よりよく成長するための生活」

給食だより

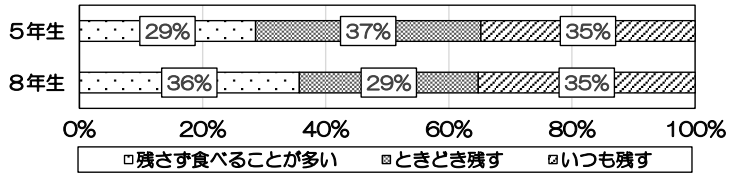


給食を残さず食べていますか？

学校給食は、児童生徒のみなさんが健康を維持し、成長していくために必要な1日分の栄養素の3分の1以上が摂れるように、給食センターの栄養士が工夫して献立を作成しています。

主食、主菜、副菜をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養バランスがととのいます。健康は毎日の積み重ねが大切です。

給食は残さず食べていますか？



令和6年度6月実施 食生活に関する調査(市内5・8年生対象)

給食をいつも残すと答えた児童生徒の半数が、好き嫌いで残しているという結果でした。給食は、成長期の児童生徒に必要な栄養素が過不足なくとれるよう、バランスを考えて作られています。「自らの心身の健康」や、「食べることが食べ物の命や、作ってくれた人の労働への感謝を表す」ことにもつながることなどを考えて、苦手な食べ物でも少しずつ食べられるようになると良いですね。

<1月の給食目標>

寒さに負けない食事をしよう

◎体を温める食べ物

- ・さつまいもや大根などの根菜類
- ・にんにくや生姜などのスパイス
- 煮込み料理やスープ、お鍋などに使用して体を中から温めましょう。

◎体を冷やす食べ物

- ・きゅうり、セロリ、トマトなどの水分の多い野菜

【冬にかかせないビタミン】

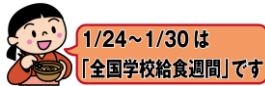
★ビタミンA★

皮膚やのど、鼻の粘膜を強くして菌やウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。  
→にんじん・ほうれん草など

★ビタミンC★

寒さへの抵抗力や、風邪に対する免疫力を高めます。  
→ブロッコリー・みかんなど

食事に取り入れて  
寒い冬を乗り切ろう！



1/24~1/30は  
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり

明治22年、山形県の小学校で貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。大正12年には子供たちの栄養状態を良くするために学校給食が広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなっていました。

スタート



支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21年12月のアジア救援公認団体から給食物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。冬休みと重ならないよう1月24日から1週間の「全国学校給食週間」とすることになりました。



バラエティー豊かな献立内容に

昭和29年に「学校給食法」が成立したことで、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが昭和51年にご飯が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯が登場し、献立内容が充実していききました。

