

令和4年度 1月の学校給食献立表



金ヶ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)	
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		小学生	中学生		
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品	エネルギー650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満		
13 (金)	麦ごはん 牛乳 ほきのみそチーズ焼き ごぼうサラダ 鶏団子スープ	牛乳	牛乳	パセリ	にんじん ごぼう きゅうり きゃべつ	にんじん はくさい しいたけ ねぎ しょうが	ごめ おおむぎ	ごめ	—	755 Kcal 34.7 g 23.3 g 2.7 g	いよいよ1年のまとめをする3学期が始まります。冬休み中は元気に過ごすことができただか?「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、生活リズムを整えていきましょう! (金ヶ崎中 3学期給食開始)
16 (月)	ごはん 北海道産ほっけフライ 磯香和え じゃがいもと油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳	ほっけ	しらす のり	ほうれんそう にんじん きゃべつ もやし	ごめ	ごめ パンこ こむぎこ あぶら	—	740 Kcal 25.9 g 20.8 g 1.8 g	ほっけは白身魚で、脂肪が少なめでクセのない魚です。鮮度が落ちやすい魚なので、産地以外では開き干しを食べることが多いですが、今日は北海道産のほっけを揚げたものを提供します。 (金ヶ崎小 給食なし)
17 (火)	麦ごはん 牛乳 彩の野菜玉子焼き 豚肉とれんこんの炒め物 けんちん汁	牛乳	牛乳	たまご ぶたにく ゼラチン	にんじん ほうれんそう	たまねぎ れんこん きゃべつ ぶなしめじ	ごめ おおむぎ	ごめ でんぶ さとう あぶら	589 Kcal 21.6 g 21.0 g 1.9 g	730 Kcal 25.9 g 24.1 g 2.5 g	れんこんは泥の中で背つ根の部分です。たくさんのが空いているのは、地上からの空気(酸素)をより多く取り込みやすくなるためです。れんこんの主成分はでんぶですが、実はビタミンCも多く含まれています。 (金ヶ崎小 3学期給食開始)
18 (水)	麦ごはん 牛乳 大豆ミート入り鶏そぼろ 紅白なます 白菜と生揚げのみそ汁 豆乳のだいたいムース	牛乳	牛乳	とりにく だっしだいす	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが	ごめ おおむぎ	ごめ さとう あぶら	595 Kcal 23.3 g 18.2 g 1.7 g	737 Kcal 28.5 g 20.9 g 2.3 g	紅白なますは、お祝いの水引の紅白をイメージした平和を願う縁起物とされています。お正月に食べた人も多いのではないのでしょうか。昔は生魚や生肉も入っていたそうですが、今は大根と人参を千切りにして、甘酢で味付けしたものを「なます」と呼ぶようになりました。 (第一小・三ヶ尻小・永岡小・西小 3学期給食開始)
19 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ おからサラダ 千切り白菜スープ	牛乳	牛乳	とりにく	レモン	じゃがいも さとう	ごめ	ごめ でんぶ さとう あぶら	625 Kcal 22.9 g 24.0 g 1.9 g	796 Kcal 28.0 g 28.5 g 2.4 g	爽やかな香りのレモンはお菓子類だけではなく、料理にも大活躍します。レモンの酸味が塩味をひきだして、少ない塩分でも物足りなさを感じにくく、しっかりとした味わいになり、美味しく減塩することができます。
20 (金)	【バランス生懸命考えた献立】(金ヶ崎小学校 6年2組1班の希望献立)										
	わかめごはん 牛乳 さばの塩焼き 春雨のピリ辛炒め かきたま汁 みかん	牛乳	牛乳	わかめ	にんじん	さとう	ごめ	ごめ さとう	673 Kcal 27.6 g 26.1 g 2.4 g	835 Kcal 33.2 g 31.4 g 3.1 g	今日は金ヶ崎小学校6年2組1班の希望献立です。平 雅久さん、野上真帆さん、畠山夏希さん、及川千咲さん、熊谷遙真さんが考えてくれました。バランスに気を付けたほか、同じ食材がかわらないように気を付けて考えたそうです。美味しくいただきますよ!
23 (月)	麦ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ご・す・こんサラダ なめこ汁	牛乳	牛乳	とりにく ぶたにく	トマト	たまねぎ きゃべつ とうもろこし えだまめ	ごめ おおむぎ	ごめ さとう でんぶ さとう あぶら	602 Kcal 22.4 g 21.1 g 1.9 g	748 Kcal 26.9 g 24.5 g 2.3 g	昔の人は健康に良いとされる「胡豆昆(ごま、豆、昆布・海藻)」をよく食べていたそうです。学校給食でも胡豆昆をよく取り入れています。家庭でも意識して食べることができればいいですね。
24 (火)	【学校給食週間 1日目 ~昔の給食~】										
	コッパン 牛乳 あじフライ 千切りきゃべつ&ソース 脱脂粉乳入りクリームシチュー	牛乳	牛乳	だっしぶんにゅう	にんじん	さとう さとう さとう	ごめ	ごめ さとう ショートニング あぶら	674 Kcal 26.2 g 25.3 g 2.6 g	868 Kcal 33.3 g 32.4 g 3.3 g	今日から「全国学校給食週間」が始まります。学校給食の意義や役割について、理解や関心を高める目的として、全国の学校給食でさまざまな取り組みが行われます。学校給食週間1日目は「昔の給食」です。昔の給食の主食はほとんどがパンでした。そして牛乳ではなく「脱脂粉乳」を水で溶かしたものが提供されていました。
25 (水)	【学校給食週間 2日目 ~山形県の郷土料理~】										
	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 野菜のからし和え 庄内風芋煮 給食週間はちみつずせりー	牛乳	牛乳	ぶり	おかひじき にんじん	もやし だいにん しいたけ ねぎ こんやく	ごめ	ごめ さとう さとう さといも あぶら	631 Kcal 27.7 g 19.5 g 1.4 g	789 Kcal 33.7 g 22.8 g 1.8 g	学校給食週間2日目は山形県の郷土料理です。白米、がっつりとした食感、お肉や野菜の旨味、本物の学校給食は、山形県鶴岡市が始まりの地とされています。山形県では若手県でいう芋の子汁を「芋煮」といいます。芋煮は「豚肉にしょうゆ味」が一般的ですが、地域によって作り方が違って、庄内地域は「豚肉のみそ味」で、きのこや生揚げが入っているのが特徴です。和え物に入っている「おかひじき」という野菜も、山形県でよく食べられている食材です。
26 (木)	★★★子どもと作る(自分で作る)弁当の日 ★★★ 児童・生徒が弁当作りに手をかける日です。 										
27 (金)	【学校給食週間 3日目 ~金ヶ崎町の郷土料理~】										
	ごはん 牛乳 だし巻き玉子焼き 豚肉と野菜のみそ炒め するびき りんご	牛乳	牛乳	たまご	にんじん	さとう さとう さとう	ごめ	ごめ でんぶ さとう あぶら ごまあぶら さとう でんぶ	591 Kcal 22.6 g 16.4 g 1.6 g	744 Kcal 27.7 g 18.8 g 2.4 g	学校給食週間3日目は金ヶ崎町の郷土料理です。金ヶ崎町の郷土料理のひとつである「するびき」には9品目の食材が入ります。少し甘めの味付けで、水溶性食物繊維が豊富でとろみをつけています。寒いこの季節には体が温まる一品ですね。

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ヶ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料: 少年写真新聞社『たよりになるね! 食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より



今年の学校給食週間は、昔よく食べられていた給食、日本の学校給食の発祥の地とされている山形県の郷土料理などを取り入れます。学校給食を通して家庭でもぜひ給食や食について話題にしてみましょう。

⇒学校給食週間について、詳しくは裏面もご覧ください。