

令和5年度 1月の学校給食献立表



金ケ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)						主な調味料	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			
12 (金)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き カレー風味きんぴら大豆 えのきだけとじゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳	さば	ベーコン だいず	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん カレーこ	しお	759 Kcal 27.8 g 26.4 g 2.3 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ず、「卓豪・卓起き・朝ごはん」を谷言葉に、生活リズムを整えていきましょう！ (全小学校 給食なし)	
15 (月)	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 白菜の中華和え 中華風コーン卵スープ チーズ	麦ごはん 牛乳	とうふ ぶたにく みそ	にんじん	ねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ グリンピース	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン トマトケチャップ ちゅうかさスープストック	しょうゆ す	しお	740 Kcal 28.8 g 23.2 g 3.1 g	牛乳・乳製品、大豆製品などに多く含まれているカルシウムは、丈夫な骨つくりのためには欠かせない栄養素で、不足すると骨がもろく折れやすくなってしまいます。骨質は10代で増加し、20歳前後でピークになるので、今のうちにカルシウムを多く含む食品を積極的に食べて、骨密度を高め、カルシウム貯蓄をしておく必要があります。 (全小学校 給食なし)	
16 (火)	ごはん 牛乳 ぶりの西京焼き じゃがいもの塩麹炒め 油麩入りみそ汁	ごはん 牛乳	ぶり みそ	とりにく	にんじん しょうが こんにゃく えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん	しお	602 Kcal 26.6 g 21.0 g 1.7 g	763 Kcal 32.7 g 25.0 g 2.3 g	みなさん、箸は正しく使えていますか？箸は「切る」「はさむ」「混ぜる」などたくさんの方があります。正しい箸の持ち方をすることで、食事がスムーズに楽しくできるようになります。 (金ケ崎小、第一小、永岡小、西小 給食なし)	
18 (木)	【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 あじフライ 切り干し大根のかみかみサラダ 鶏ごぼうスープ	ごはん 牛乳	あじ	とりにく とうふ	にんじん チンゲンサイ	きりほしだいこん きゅうり もやし とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ す	しお	612 Kcal 24.6 g 19.2 g 1.4 g	776 Kcal 30.0 g 22.2 g 1.8 g	今日のかみかみ献立です。よく噛んで食べることで液がたくさん出て虫歯予防になったり、脳に刺激がいて食べ過ぎを防いでくれたりします。一口20回は噛んで食べるようにしましょう。  (第一小 給食なし)
19 (金)	麦ごはん 牛乳 大豆ミート入り鶏そぼろ 紅白なます きゃべつと生揚げのみそ汁 だいたいと豆乳のムース	麦ごはん 牛乳	とりにく だいず	とりにく とうふ	にんじん だいこん	たまねぎ しょうが グリンピース	さとう	あぶら	しょうゆ さけ す しお	しお	588 Kcal 23.1 g 17.9 g 1.7 g	729 Kcal 28.2 g 20.5 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。
22 (月)	【第一小学校 リクエストメニュー】 ごはん 牛乳 ミルメークコーヒー 和風ハンバーグ おからサラダ 白菜のかきたま汁	ごはん 牛乳	ミルメークコーヒー	とりにく	にんじん	たまねぎ	さとう でんぷん マッシュポテト	あぶら	しょうゆ みりん とうがらし しお トマトケチャップ	しお	649 Kcal 23.0 g 23.7 g 2.0 g	809 Kcal 27.7 g 28.0 g 2.5 g	今日は第一小学校のリクエストメニューの中から、ミルメークを提供します。最近飲んでいないから飲みたいとの声がありました！牛乳パックのストローを入れるところからミルメークの液体を入れ、ストローでよくかき混ぜてから飲んでください。
23 (火)	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 肉じゃが あさり入りみそ汁	ごはん 牛乳	ちくわ	あおさ	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん	しお	593 Kcal 21.6 g 18.5 g 2.2 g	791 Kcal 27.3 g 24.3 g 3.0 g	みなさん、朝ごはんをしっかりと食べて来ていますか？朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりしてしまいます。毎日朝ごはんを欠かさず食べるようにしましょう。
24 (水)	★★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。												
25 (木)	【学校給食週間 1日目 ~昔の給食~】 麦ごはん 牛乳 味付け海苔 ますの塩焼き 野沢菜漬け 大根のみそ汁	麦ごはん 牛乳	のり	ます	のざわな	にんじん だいこん ねぎ	さとう	あぶら	みりん しお とうがらし	しお	497 Kcal 24.6 g 12.1 g 1.7 g	614 Kcal 29.0 g 13.3 g 2.3 g	毎年1月24日~30日は『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。学校給食が始まったころに提供されていた「おにぎり、塩鮭、漬物」を参考に献立にしました。昔は空腹を満たすための給食でしたが、現在は栄養バランスや地産地消等を学ぶための「生きた教材」として提供されています。
26 (金)	【学校給食週間 2日目 ~岩手県沿岸地域の食事~】 ごはん 牛乳 ひじき入り厚焼き玉子 きゃべつのはらす炒め煮 たら汁 りんご	ごはん 牛乳	ひじき	しらす	にんじん	きゃべつ こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ しお す	しお	576 Kcal 23.0 g 15.1 g 1.8 g	722 Kcal 28.0 g 16.9 g 2.4 g	学校給食週間2日目は岩手県沿岸地域の食事です。魚介類や海藻などの海の幸が豊富な沿岸地域では、魚は煮たり焼いたりするだけではなく汁物にも入ります。また、ひじきなどの海藻類もよく食べる習慣があります。
29 (月)	【学校給食週間 3日目 ~秋田県の郷土料理~】 麦ごはん 牛乳 しょっつる唐揚げ 煮じゃ昆布 ふきのみそ汁 給食週間はちみつゆずゼリー	麦ごはん 牛乳	とりにく	ぶたにく だいず あぶらあげ	にんじん さやいんげん	しょうが しいたけ こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん	しお	649 Kcal 26.1 g 21.7 g 1.6 g	812 Kcal 31.8 g 25.5 g 2.4 g	学校給食週間3日目は秋田県の郷土料理を提供します。魚を原料として造る秋田伝統の魚醬「しょっつる」を下味に使った唐揚げ、秋田県の東北でよく食べられている刻み昆布を使った煮物、秋田県産のふきをを使ったみそ汁を提供します。

※地元産使用予定の食材は**赤字**で記入してあります。(米は金ケ崎町産「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



あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年のごちそうである「たつ(辰)」にちなみ、一人一人が給食の「たつ(達)人」を目指してみませんか？

