

令和7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650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満		
13 (火)	ごはん 牛乳		ぎょうじょう				ごめ			780 kcal 29.3 g 27.9 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ましたか? 「早寝・早起き・朝ごはん」を言葉に、生活リズムを整えていきましょう!	
	さばの塩焼き	さば						しお				
	大根のそぼろ煮	とりにく		にんじん	だいこん こんにやく グリーンピース しょうが		さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ みりん さけ			
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん	はくさい ねぎ		じゃがいも					
14 (水)	麦ごはん 牛乳		ぎょうじょう				ごめ おおむぎ			783 kcal 33.0 g 25.6 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。骨量は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、カルシウム貯蓄しておく必要があります。	
	鶏肉の酢豚風	とりにく		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ だけのこ		でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ トマケチャップ す みりん ちゅうかスフストック			
	白菜の中華和え				ほうれんそう	はくさい	さとう		ごまあぶら ごま			しょうゆ す
	わかめと卵のスープ	たまご とうふ	わかめ	にんじん	もやし ねぎ		でんぷん		ごまあぶら			しょうゆ しお ちゅうかスフストック
15 (木)	ごはん 牛乳		ぎょうじょう				ごめ			766 kcal 32.5 g 20.0 g 2.2 g	いわしは、まいわし、かたくちいわし、うるめいわしなどがあり、昔からよく食べられています。今日は産物のいわしを骨ごとすり身にしたり「つみれ」を使用しているため、カルシウムがとれる、旨味たっぷりの汁物になっています。	
	鶏そぼろ入り玉子焼き	たまご とりにく			たまねぎ しょうが しいたけ にんにく		さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ す みりん しお ごしょう			
	肉じゃが	ふたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく		じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん			
	県産いわしのつみれ汁	いわし いなだ とうふ みそ		にんじん	だいこん しょうが たまねぎ		でんぷん		しょうゆ さけ しお きしょう			
16 (金)	ごはん 牛乳		ぎょうじょう				ごめ			738 kcal 32.4 g 22.5 g 1.9 g	ごぼうは野菜の中でもトップクラスに食物繊維が多い野菜です。欧米では「木の根」扱いされたごぼうも、独特の香りや旨味があるため、日本料理ではなくてはならない食材です。	
	ぶりの照り焼き	ぶり					さとう		しょうゆ さけ			
	きんぴら大豆	ふたにく だいず		にんじん ピーマン	ごぼう こんにやく		さとう	あぶら	しょうゆ みりん			
	なめこ汁	とうふ みそ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ							
19 (月)	麦ごはん 牛乳		ぎょうじょう				ごめ おおむぎ			597 kcal 23.0 g 22.2 g 1.7 g	みなさん、朝ごはんはしっかり食べていますか? 朝ごはんをめぐると、物事に集中できない、イライラするなどの心身の不調が起こりやすくなります。朝ごはんを毎日食べる習慣をつけましょう。	
	ポークチャップ	ふたにく		ピーマン	たまねぎ ぶなしめじ		さとう	あぶら	ウスターソース ちゅうかのソース トマケチャップ			
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり とうもろこし		じゃがいも		ノンエッグマヨネーズ しお こしょう			
	キャベツスープ	ベーコン	みすな		キャベツ えのきだけ				コンソメ さけ こしょう			
20 (火)	ごはん 牛乳		ぎょうじょう				ごめ			622 kcal 20.9 g 20.2 g 2.1 g	春雨は緑豆やじゃがいもなどの「でんぷん」から作られています。ツルっとした食感で、サラダや汁物、炒め物などさまざまな料理で楽しめます。	
	揚げ餃子の甘酢あんかけ	ふたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが		でんぷん こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ す しお			
	春雨サラダ			にんじん ごまつな	ぶなしめじ もやし		はるさめ こんにやく さとう	あぶら	ごまあぶら			しょうゆ す しお
	ごぼうのピリ辛スープ	とりにく だいず みそ とうふ		にんじん	ごぼう キャベツ しょうが にんにく				ごまあぶら			しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスフストック
21 (水)	麦ごはん 味付け海苔 牛乳		ぎょうじょう (のり)				ごめ さとう			601 kcal 30.4 g 18.9 g 2.0 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」などたくさん使われる方があります。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。	
	さわらのみりんしょうゆ焼き	さわら					さとう		しょうゆ さけ			
	じゃがいもの塩麹炒め	とりにく		にんじん	こんにやく しょうが えだまめ		じゃがいも	あぶら	しおこしょう さけ			
	豚汁	ふたにく 豚肉 みそ とうふ		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ			あぶら	しょうゆ さけ			
22 (木)	ごはん 牛乳		ぎょうじょう				ごめ			709 kcal 24.8 g 26.1 g 2.2 g	豚肉は、良質なたんぱく質とビタミンB1、ビタミンA、鉄分などが多く含まれています。特に疲労回復に効果的なビタミンB1が多く含まれているので積極的に食べたい食材ですね。お店ではいろいろな部位や切り方の豚肉が売られていますので、料理に合わせて選んでみましょう。	
	豚カツ	ふたにく					パンこ こんにやく でんぷん	あぶら				
	キャベツのツナサラダ	ツナ(まぐろ かつお)		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		さとう	あぶら	しお す			
	カレー	ふたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが		じゃがいも はちみつ	あぶら	ウスターソース トマケチャップ カレールー しょうゆ			
23 (金)	麦ごはん 牛乳		ぎょうじょう				ごめ おおむぎ			584 kcal 24.6 g 19.0 g 1.3 g	こんにやくは、こんにやく芋といわれる里芋と同じ仲間芋のでんぷんからつくられます。芋は黄色(熱や力のもと)の働きをしますが、こんにやくは熱や力のもとにはなりません。しかし、お腹の掃除をしてくれる食物繊維が多いので、野菜の仲間と考えて、緑色(体の調子をととのえる)のグループにわけています。	
	だし巻き玉子	たまご					でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ しお			
	こんにやくと野菜のごま煮	とりにく		にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ だけのこ		さとう	あぶら	ごま しょうゆ さけ ごまあぶら			
	大根と豆腐のみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ		にんじん ごまつな	だいこん しょうが							
26 (月)	【学校給食週間 1日目 ~学校給食発祥の地 山形県の郷土料理 芋煮~】										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日目は学校給食発祥の地、山形県の郷土料理「芋煮」を提供します。山形県の芋煮の基本的な具材は里芋、牛肉、こんにやく、ねぎのしょうゆ味ですが、庄内地域では、豚肉や厚揚げを入れたみそ味が定番です。	
	ごはん 牛乳		ぎょうじょう				ごめ					
	あじの西京焼き	あじ みそ					さとう		さけ			
	野菜のおかか和え	かつおぶし		にんじん ごまつな	はくさい				しょうゆ			
	庄内風芋煮	ふたにく みそ なまあげ		にんじん ごまつな	だいこん しいたけ こんにやく ねぎ		さといも	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
山形県産ラ・フランスゼリー				ラ・フランス		さとう	みずあめ					

※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ございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理には一層気を付けて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



今年(うま)はうま年!



令和7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	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 エネルギー650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	中学生 エネルギー830kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満		
27 (火)	【学校給食週間 2日目 ~青森県の郷土料理 せんべい汁~】										
	麦ごはん	牛乳	ごぼう汁			ごめ	おおむぎ				
	たらのスタミナ源たれ立田	たら				でんぷん コーンスターチ	あぶら	スタミナげんたし ざけ	589 kcal 25.2 g 19.3 g 1.9 g	738 kcal 30.6 g 22.7 g 2.3 g	
	すき昆布の煮物	あぶらあげ	こんぶ しらす	にんじん ざやいんげん	しいたけ こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん			
	せんべい汁	とりにく		にんじん	だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎ	せんべい	あぶら	しょうゆ さけ みりん			
28 (水)	【学校給食週間 3日目 ~昔の給食~】										
	コッパン いちごジャム	牛乳	ごぼう汁			いちご	こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト		
	野菜コロッケ			にんじん	たまねぎ ざやいんげん とうもろこし	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぷん	あぶら	しお	629 kcal 23.9 g 20.0 g 3.1 g	759 kcal 28.9 g 22.8 g 3.8 g	
	千切りキャベツ&バックソース				キャベツ			ウスターソース			
	おでん	ちくわ がんもどき	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく			しょうゆ さけ みりん			
29 (木)	【学校給食週間 4日目 ~県南の郷土料理 果報団子~】										
	ごはん	牛乳	ごぼう汁			ごめ					
	和ハーブ香る照り焼きチキン	とりにく			にんにく	さとう	みずあめ	ハーブリキュール しょうゆ す みりん	592 kcal 22.4 g 16.3 g 1.6 g	751 kcal 27.0 g 18.3 g 2.1 g	
	衣川産じゅうね和え			にんじん ごまつな	はくさい もやし とうもろこし	じゅうね(えごま) さとう		しょうゆ す			
	果報団子汁	あぶらあげ		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ ごぼう えだまめ	ごめこ		しょうゆ さけ しお			
30 (金)	【学校給食週間 5日目 ~盛岡市の食文化~】										
	ごはん	牛乳	ごぼう汁			ごめ					
	赤魚の南部焼き	あかうお みそ						ごま	しょうゆ さけ みりん	672 kcal 30.6 g 16.5 g 2.4 g	833 kcal 37.3 g 18.9 g 2.9 g
	冷麺風サラダ	やきふた		にんじん	キャベツ きゅうり	ごめごめん		れいめんスープ す			
	肉豆腐	ぶたにく やきどうふ			はくさい ねぎ こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ しお みりん			
	きりせんしょ					ごめこ さとう こくとう		しょうゆ			

※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

1月給食だより

日本の学校給食のあゆみ

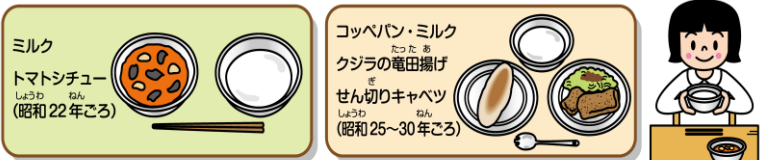
学校給食の始まり

明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供するのが始まりとされています。この学校は大層寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12(1923)年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりました。戦中による食料不足で中止せざるを得なくなりましたが、戦後から奨励されるなど、各地へ広がりました。



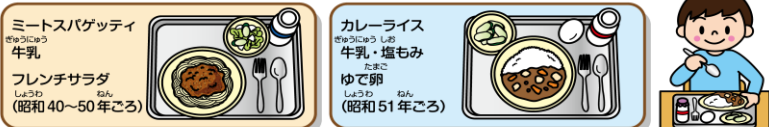
支援物資による学校給食の再開

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(1946)年12月24日にLARA(アジア救援公認団体)から給食用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。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「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(1954)年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、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年に米飯(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などが登場し、献立内容が充実していききました。



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。



<p>学校給食週間 1日目 ~学校給食発祥の地 山形県の郷土料理「芋煮」</p> <p>「芋煮」の発祥は古く、1600年代半ばともいわれています。「芋煮」は地域によって味付けや具材の種類が異なりますが、里芋の収穫期の秋から冬にかけてよく食べられる郷土料理のひとつです。山形県では、「芋煮会」は新年会や忘年会と並ぶ年間行事のひとつであり、「芋煮」は県民の団らんに欠かせない郷土料理です。</p> <p>「うちの郷土料理~次世代につたいたい大切な味~」(農林水産省)参照</p>
<p>学校給食週間 2日目 ~青森県の郷土料理「せんべい汁」</p> <p>南部せんべいは青森県南東部から岩手県北部にかけての伝統食品で、冷害が長く米がとれなかった地域の貴重な保存食でした。これをみそ汁や鍋に入れて煮たものが「せんべい汁」です。家庭だけで食べる地味な料理と思われていたものを、観光客向けの名物にしようと八戸市の観光団体がPRし、今では全国に知られる有名な郷土料理となりました。</p> <p>「うちの郷土料理~次世代につたいたい大切な味~」(農林水産省)参照</p>
<p>学校給食週間 3日目 ~昔の給食~</p> <p>戦後、アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、昭和27年頃から「パン・ミルク(脱脂粉乳)・おかす」の完全給食が始まりました。この頃の給食は、現在ではあまり食べる機会がないミルク(脱脂粉乳)や鰯肉などが食べられていました。また、主食はパンが中心だったため、今日のようなパンとおでんのような組み合わせも珍しくなりました。</p>
<p>学校給食週間 4日目 ~県南の郷土料理「果報団子」</p> <p>果報団子は団子にいくつか「果報」に見立てた萩の枝の木片を入れ、萩の木で作った杖と箸と一緒に神棚にお供えします。果報に見立てた木片が入った団子に当たると、「果報を授かる=幸運を呼ぶ」と信じられ、その果報を神棚に供え、翌朝にはお金に変わるという言い伝えから、子どもにとって楽しみな行事料理だったようです。</p> <p>その他、主菜には金ケ崎薬草酒造さんの和ハーブリキュール「和花」を使用した照り焼きチキン、副菜には衣川産の「じゅうね」を使用した和え物を提供します。じゅうねは「じゅうねん」「えごま」とも呼ばれている栄養価が高いシソ科の植物で、独特な風味が特徴です。</p> <p>「うちの郷土料理~次世代につたいたい大切な味~」(農林水産省)参照</p>
<p>学校給食週間 5日目 ~盛岡市の食文化~</p> <p>岩手県の東北では、昔から大豆の生産が盛んで豆腐を手作りする習慣があり、煮物、汁物、田楽などさまざまな調理され、冬は凍み豆腐にして食べられてきました。今でも岩手県は豆腐の消費量が多く、豆腐をよく食べる地域ということから、今回は焼き豆腐を使った「肉豆腐」を提供します。また、盛岡三大麺といえば「わんこそば」「冷麺」で有名ですが、その中でも冷麺は、半透明で独特なコシがある麺と、牛骨や鶏ガラを加えてだしをとったスープが特徴で、具材としてのせるキムチと三位一体となった美味しさが魅力です。今回はそんな冷麺をイメージしたサラダを提供します。</p> <p>盛岡市の郷土料理の餅菓子「きりせんしょ」の名前の由来は、昔は山椒を刻んで浸した汁で粉を練っていたことから「きりさんしょう」と呼ばれ、それが転じて「きりさんしょ」となったという説がありますが、昭和初期にはすでに山椒は全く使われなくなりました。地域によって作り方は違いますが、米粉、くるみ、こまを使い、味付けは砂糖と醤油であることは共通です。給食で提供するのは「きりせんしょ」は食物アレルギーの関係から、くるみとごまが入っていないものを用意します。</p> <p>びんびん舎公式サイト、「うちの郷土料理~次世代につたいたい大切な味~」(農林水産省)参照</p>