

令和4年度

1月給食献立予定表

(中学校)



年が明けると、新しい1年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まります。勉強や運動で自分の力を発揮するためには、朝ごはんが重要です。朝の冷え込みが厳しく、起きるのがつらい時期ですが、朝ごはんは温かい物を食べて体温を上げ、やる気スイッチを入れてから登校するようにしましょう。

山田町立学校給食センター

どんな一年にしたい？

おせち料理
あんまり好きじゃないな！

だて巻きは昔の巻物みたいでしょ？
お勉強がはかばか一年に！

黒豆はね
まめまめしく
努力できる一年になる！

さんとは漢字で書く「金団」
おこづかいアツアの一年になるかもよ！

全部食べたい！
じゃあきつと最高の一年になるねえ

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
13 金	五目ごはん	○	油揚げ		にんじん	ごぼう たけのこ	米 もち米		752 kcal
	鶏肉のしょうがみそ焼き		鶏肉 みそ			しょうが	砂糖		32.6 g
	ちくぜん煮		鶏肉 生揚げ		にんじん	大根 ごぼう しいたけ	里芋	油	22.9 g
	ほうれん草うどんのおすいもの		油揚げ	わかめ	ほうれん草	ねぎ まいたけ	ほうれん草うどん		3.0 g
	ヨーグルト			ヨーグルト					
ー メモ	3学期の給食が始まりました。中学生のみなさんが今年度食べる給食はあと30数回です。中学生に不足しがちなカルシウムと鉄分がとれるように献立を考えていますが、十分とはいえない日もあります。普段の食生活でも意識してとるようにしてください。								
16 月	ゆかりごはん	○					米 麦		750 kcal
	いわしのおろしに		いわし			大根			29.0 g
	切り干し大根のごま酢あえ				にんじん ほうれん草	切干大根 もやし	砂糖	ごま	17.6 g
	じゃが豚キムチ		豚肉 焼き豆腐		にんじん にら	玉ねぎ キムチ	じゃがいも	油	2.6 g
ー メモ	切干大根は、大根を細く切って乾燥させたものです。乾燥させることによって大根を長持ちさせ、無駄なく使う生活の知恵から生まれました。大根の90%は水分なので、乾燥させると栄養素が凝縮して残ります。そのため、生の大根には少ないカルシウムや鉄分をしっかりとることができます。								
17 火	麦ごはん	○					米 麦		973 kcal
	豚みそカツ		豚肉 卵 みそ	おから	パセリ		小麦粉		37.8 g
	レモンあえ				にんじん	キャベツ きゅうり		ごま	28.8 g
	かぼちゃのスープ			牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ		オリーブ油	2.7 g
ー メモ	みそかつの衣に、おからパウダーもミックスしました。おからパウダーは、大豆から豆乳をしぼったあとのおからを加熱して乾燥させたものです。食物せんいや良質な植物性タンパク質が豊富にふくまれています。								
18 水	麦ごはん - ふりかけ	○		わかめ			米 麦		818 kcal
	鶏肉のはちみつマスタード焼		鶏肉				はちみつ		33.9 g
	肉じゃが		豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	23.9 g
	白菜のみそ汁		豆腐 油揚げ みそ		にんじん 大根の葉	白菜			2.7 g
	スイートスプリング						スイートスプリング		
ー メモ	スイートスプリングは、みかんとはさくをかけあわせたかんきつ類の1種です。40年ほど前に品種登録されました。皮が緑がかっていてすっぱそうな見た目のもので、中の実は熟して甘いものがほとんどです。								
19 木	黒糖パン	○		脱脂粉乳			強力粉 黒砂糖	マーガリン	840 kcal
	枝豆と豆腐のメンチカツ		豆腐			枝豆 玉ねぎ	パン粉	油	36.1 g
	レンコンのサラダ					れんこん 大根 とうもろこし 枝豆	三温糖	ごま油	27.1 g
	ほうれん草と鮭のクリームスープ		鮭	牛乳	ほうれん草 フロッコリー茎	玉ねぎ しめじ			2.6 g
	ぼんかん						ぼんかん		
ー メモ	今日のしるものは、ほうれん草と鮭のクリームスープ。野菜大好きレシピの料理です。おうちで作ってみてください。もしくはおうちの人にリクエストして、レシピをわたしましょう。								
20 金	麦ごはん	○					米 麦		793 kcal
	いかバーグ - にらソースがけ		いか 鱈		にら	玉ねぎ	砂糖	油	30.5 g
	白菜のおかかあえ		かつお節		小松菜 にんじん	白菜			23.0 g
	豚汁		豚肉 豆腐		にんじん	大根 ごぼう しめじ ねぎ			2.8 g
	ぶどうゼリー						ぶどうゼリー		
ー メモ	にらは、たくさんの栄養素を含む野菜です。貧血予防、免疫力アップ、疲労回復、肌荒れ防止などに効果がある栄養が豊富にふくまれています。								
23 月	ごはん	○					米		897 kcal
	いわしのパン粉焼き		いわし		ほうれん草パウダー		パン粉		31.9 g
	オーガニックシチュー		鶏肉	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草パウダー	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも	オリーブ油	30.4 g
	白菜のコールスロー		豚肉		にんじん	白菜 とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	2.3 g
	給食週間ゼリー (蜂蜜柚ゼリー)						蜂蜜柚ゼリー		
ー メモ	1月24日～30日は、全国学校給食週間です。山田町では、今日から27日まで、「岩手の食を知ろう！」と題して給食週間を実施します。くわしくは、学級に配布したーメモを見てください。								

日	献立名	牛乳	主に体をつくるものとなる食品		主に体の調子を整えるものとなる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
24 火	麦ごはん	○					米 麦		814 kcal
	味付けのり			のり					35.6 g
	サバの塩こうじ焼き		さば						22.2 g
	すき昆布の煮物		大豆 ちくわ	すき昆布	にんじん	ごぼう	砂糖	油	2.5 g
	ひつつみ汁		鶏肉		にんじん	大根 ごぼう まいたけ ねぎ	ひつつみ粉		
一口メモ	給食週間2日目は、献立に岩手県の郷土料理を取り入れ、県産食材を多く使用しました。くわしくは、学級に配布した一口メモをご覧ください。								
25 水	麦ごはん	○					米 麦		804 kcal
	ぎょうざ(2ケ)		豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮	油	25.0 g
	冷麺風サラダ				にんじん	きゅうり 大根 キムチ	米粉めん	ごま	17.8 g
	中華風卵スープ		卵 豆腐		にんじん	玉ねぎ きくらげ し	かたくり粉		3.2 g
	いちごゼリー						いちごゼリー		
一口メモ	給食週間3日目は、盛岡市のソウルフード冷麺(風)を献立に取り入れ、また県産食材を多く使用しました。くわしくは、一口メモをご覧ください。								
26 木	食パン・ブルーベリージャム	○		脱脂粉乳			強力粉 砂糖 ブルーベリージャム		745 kcal
	ハーブチキン		鶏肉		パセリ				35.0 g
	リヨネーズポテト		豚肉		ピーマン	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも	バター	20.8 g
	雑穀と冬野菜のミネストローネ		豚肉		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ れんこん	雑穀 マカロニ		3.0 g
	ヨーグルトあえ(ナタデココ入)			ヨーグルト		りんご 桃 梨			
一口メモ	給食週間4日目は、岩手県で生産量の多い食材を献立に取り入れられました。くわしくは、一口メモをご覧ください。								
27 金	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		752 kcal
	すき焼き風煮		牛肉 焼き豆腐		にんじん	白菜 ねぎ	砂糖	油	28.8 g
	わかめサラダ			わかめ アカモク		きゅうり 大根 とうもろこし	砂糖	ごま油	21.9 g
	じゃが芋としめじのみそ汁		みそ			玉ねぎ しめじ ねぎ	じゃがいも		2.6 g
	きりせんしょ						きりせんしょ		
一口メモ	給食週間最終日は、献立に岩手県の郷土料理を取り入れ、県産食材を多く使用しようしました。くわしくは、学級に配布した一口メモをご覧ください。								
30 月	麦ごはん	○					米 麦		768 kcal
	フーヨーハイ(かに玉)		卵 カニ				砂糖		29.1 g
	春雨サラダ					キャベツ きゅうり とうもろこし	春雨 砂糖	ごま油	18.1 g
	白菜のスープ		豚肉		青梗菜	白菜 しめじ だけのこ		ごま油	2.7 g
	牛乳たっぷりココアババロア			ココアババロア(乳)			ココアババロア(砂糖)		
一口メモ	フーヨーハイは、中華料理の1つで、カニの身をほくし入れた中華風卵焼きのことです。中国では、炒り玉子のようなものや、卵白だけで作るものなど、地方によって色々なフーヨーハイがあります。								
31 火	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		870 kcal
	ホキの香草フライ		ホキ		パセリ			油	28.2 g
	ポークカレー		豚肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	30.2 g
	ブロッコリーのごまサラダ				ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま	3.2 g
一口メモ	スーパーで1年中みかけるブロッコリーですが、11月～3月が旬の野菜です。ブロッコリーは、凍らないように糖度を上げて身を守るため、寒い時期にグンと甘味が増しておいしくなります。								

※臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材や献立を変更する場合があります。ご了承ください。



新年の無病息災を願う 正月行事

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりの行事食です。

また、鏡開きでは、歳神様にお供えていた鏡もちを下げ、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。



1月の給食費振替日は、**1月25日(水)**です。給食費は、岩手銀行・北日本銀行・漁協・信金・農協いずれかにご登録いただいた口座から引き落としとなります。前日までに口座への入金をお願いします。学校給食で使用する食材は、皆様から集金した給食費で購入しております。ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。

給食費

七草がゆ



春の七草「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝(または前日夜)に、まな板の上にて七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土の鳥が 日本に国に 渡らぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。

※歌詞は地域や家庭によって異なります。

小豆がゆ



赤い色が邪気(病気や災難など)を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。