



令和5年度

# 1月給食献立予定表

(中学校)

山田町立学校給食センター



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	
15月	チャーハン	○	卵 焼き豚		にんじん	ねぎ どうもろこし グリブス	米 麦	油	761 kcal
	ぎょうざ(3ヶ)		鶏肉	小麦粉	にら	キャベツ たまねぎ			27.3 g
	ごぼうサラダ		鶏肉		にんじん	ごぼう どうもろこし キャベツ		ノンエッグマヨ ネース こま	26.3 g
	あさりとわかめのスープ		あさり	わかめ	にんじん	白菜 ねぎ	春雨		3.3 g
ー メモ	3学期が始まりました。3学期は1年のまとめをする時期です。給食時間も学級で協力して、準備や後片付けをしたり、マナーに気をつけた食べ方をしたりして、よい1年のしめくりができるようにしましょう。								
16火	青菜ごはん	○			大根の葉		米 麦		758 kcal
	厚焼き玉子おろし添え		卵			大根			30.3 g
	肉じゃが		豚肉		にんじん ざやいん げん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	19.1 g
	キャベツのみそ汁		油揚げ みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ			3.5 g
	鉄分ヨーグルト			鉄分ヨーグルト					
ー メモ	今年度の給食は、あと36回の予定です。成長期に不足しがちな栄養素、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。普段の食事でもカルシウムと鉄分の多い食品を積極的に食べるようにしましょう。								
17水	少なめごはん	○					米		794 kcal
	麻婆ラーメン		豆腐 豚肉 牛肉		にら 葉ねぎ	ねぎ しいたけ た けのこ もやし	中華麺	ごま油	30.7 g
	枝豆入り春雨サラダ				にんじん	キャベツ 枝豆 と うもろこし	春雨 砂糖	ごま油	26.0 g
	お米のムース			お米のムース (乳)			お米のムース(砂 糖)		4.0 g
ー メモ	朝ごはんをしっかり食べて登校していますか？生活リズムを整えるためには、朝ごはんを食べて脳や体に栄養を届け、目覚めさせることが大切です。体温が上がるとやる気スイッチも入りやすくなります。朝ごはんには野菜たっぷりみそ汁やスープがおススメです。								
18木	長コッペパン	○		脱脂粉乳			強力粉 砂糖		777 kcal
	県産牛豚ハンバーグ		牛肉 豚肉		トマト		砂糖		31.3 g
	白菜のクリーム煮		ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	白菜 たまねぎ	じゃがいも	油	29.4 g
	ひじきとほうれん草のサラダ		ツナ	ひじき	ほうれん草 にんじ ん	どうもろこし	砂糖	オリーブ油	3.2 g
	みかん					みかん			
ー メモ	今日の副菜は「ひじきとほうれん草のサラダ」、野菜大好きレシピからの1品です。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。給食では、同じ食材で炒め物ではなく、サラダにしました。								
19金	麦ごはん	○					米 麦		778 kcal
	さばのみそ煮		さば みそ			しょうが			29.8 g
	納豆あえ		納豆 かつお節	チーズ 青のり	ごまつな	はくさい もやし			24.6 g
	なめこ汁		豆腐 みそ			なめこ だいごん ねぎ			2.6 g
ー メモ	「納豆あえ」は、給食人気メニューの1つです。茹でた野菜と、ひき割り納豆・ダイスカットしたチーズを混ぜてそばつゆで味付けしています。おうちにある野菜をゆでて、納豆あえを作ってみましょう。								
22月	発芽玄米ごはん	○					発芽玄米 米		918 kcal
	根菜カレー		鶏肉		にんじん	たまねぎ れんこん ごぼう	じゃがいも	油	30.3 g
	いわて純情メンチカツ		豚肉			たまねぎ	パン粉 砂糖	油	34.9 g
	かりぼりあえ					キャベツ きゅうり ぶくじんづけ		ごま	3.6 g
	型抜きチーズ			チーズ					
ー メモ	よくかんで食べてほしいので、かみごたえのあるごぼうとれんこんもカレーに入れました。よくかんで味わって食べましょう。								
23火	麦ごはん	○					米 麦		820 kcal
	さわらのねぎマヨ焼き		さわら			ねぎ		ノンエッグマヨ ネース	36.1 g
	小松菜と厚揚げのみそ炒め		豚肉 厚揚げ みそ		小松菜 にんじん		春雨 砂糖	ごま油	29.6 g
	白菜のみそ汁		豆腐 油揚げ みそ		にんじん	白菜 ねぎ			2.5 g
ー メモ	今日の汁ものは「白菜のみそ汁」。白菜には風邪予防や免疫力アップに効果的なビタミンCや、おなかの掃除をしてくれる食物繊維なども豊富にふくまれています。白菜のビタミンCは、水に溶けやすいので、汁ごと食べるみそ汁や鍋にすると、無駄なくビタミンCをとることができます。								
24水	もち麦ごはん	○					米 もち麦		713 kcal
	あかもく丼の具		豚肉	アカモク	にんじん	玉ねぎ どうもろこ し	砂糖	油	28.8 g
	もやしとわかめのじゃこあえ			わかめ しらす		もやし きゅうり	砂糖	ごま油	20.0 g
	あさりのみそ汁		あさり 豆腐 みそ		小松菜	大根 ねぎ にんに く			3.0 g
ー メモ	1月24日～30日まで、全国学校給食週間です。今年、SDGsの17個の目標の中からいくつかピックアップして、テーマに沿った献立を提供します。1日目は、目標14：海の豊かさを守ろう にちなんだ給食です。詳しくは給食だよりをご覧ください。								

1月24日～30日まで、全国学校給食週間です！

今年のテーマは

給食×SDGs～食べて学んで未来を考えよう～



「だれもが幸せに生きるために2030年までに実現させたい17個の目標」、これがSDGsです。給食週間中は、17個の目標の中から5つをピックアップして、それにちなんだ給食を提供します。給食を食べながら、自分ができることを考えてみませんか。

全国学校給食週間



日	献立名	牛乳	主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		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		
25 木	長コッパン	○		脱脂粉乳		15 陸の豊かさも守ろう	全国学校給食週間		760 kcal	
	SDGsほうれん草シチュー		鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ	小麦粉 砂糖	じゃがいも	オリーブ油	36.5 g
	鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉			マーマレード				26.3 g
	野菜サラダ				パプリカ	キャベツ きゅうり			フレンチドレッシング	3.2 g
	りんご						りんご			
ー メモ	1月24日～30日まで、全国学校給食週間です。今年は、SDGsの17個の目標の中からいくつかピックアップして、テーマに沿った献立を提供します。2日目は、目標15：陸の豊かさも守ろう にちなんだ給食です。詳しくは給食だよりをご覧ください。									
26 金	梅しらすごはん	○		しらす		3 すべての人に健康と福祉を	全国学校給食週間		795 kcal	
	豆腐ハンバーグきのこのソース		鶏肉 豆腐			梅	米 麦	ごま	32.5 g	
	かみかみサラダ		大豆		にんじん	たまねぎ しじみ	三温糖			21.9 g
	じゃがいものそぼろ煮		鶏肉 高野豆腐		にんじん	キャベツ ごぼう		ごま		3.2 g
						もやし つぼつけ	じゃがいも	油		
ー メモ	1月24日～30日まで、全国学校給食週間です。今年は、SDGsの17個の目標の中からいくつかピックアップして、テーマに沿った献立を提供します。3日目は、目標3：すべての人に健康と福祉を にちなんだ給食です。詳しくは給食だよりをご覧ください。									
29 月	麦ごはん	○				12 つくる責任 つかう責任	全国学校給食週間		854 kcal	
	いかフライ		いか				米 麦	油	27.0 g	
	ポテからサラダ		おから	牛乳 チーズ	にんじん	きゅうり 玉ねぎ	小麦粉			29.5 g
	根菜の豆乳スープ		ベーコン 豆乳 みそ		にんじん かぼちゃ	ごぼう れんこん	砂糖	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	2.8 g
					パセリ			バター		
ー メモ	1月24日～30日まで、全国学校給食週間です。今年は、SDGsの17個の目標の中からいくつかピックアップして、テーマに沿った献立を提供します。4日目は、目標12：つくる責任 つかう責任 にちなんだ給食です。詳しくは給食だよりをご覧ください。									
30 火	麦ごはん	○					全国学校給食週間		866 kcal	
	大豆ミートのキーマカレー		豚肉 大豆ミート		にんじん ビーマン	玉ねぎ どうもろこし	米 麦	油	35.5 g	
	もやしとひじきの塩麹サラダ		ツナ	ひじき	にんじん	もやし きゅうり	砂糖		ごま	24.9 g
	卵とわかめのスープ		卵	わかめ		大根 ねぎ				2.7 g
	いちごヨーグルト			ヨーグルト						
ー メモ	1月24日～30日まで、全国学校給食週間です。今年は、SDGsの17個の目標の中からいくつかピックアップして、テーマに沿った献立を提供します。最終日は、目標2：飢餓をゼロに にちなんだ給食です。詳しくは給食だよりをご覧ください。									
31 水	麦ごはん	○					全国学校給食週間		840 kcal	
	鮭の西京焼き		鮭 みそ		にんじん ビーマン	玉ねぎ どうもろこし	米 麦	油	37.0 g	
	豚肉とごぼうのごまみそ炒め		豚肉 みそ		にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	油	ごま	23.9 g
	鶏の水炊き		鶏肉 豆腐 ちくわ	こんにゃく	にんじん	しいたけ 白菜 ねぎ				2.9 g
	みかん					みかん				
ー メモ	岩手県沿岸の秋鮭は、震災後深刻な不漁が続いています。昨年9月から今年の2月にかけて岩手県沿岸に戻ってくる秋鮭は、10万匹程度と予想され、震災前の1%程度にまで落ち込んでいるそうです。今日の主菜の鮭も岩手県産は手に入らず、北海道産のものになります。									

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

## バラエティーに富んだ「お雑煮」

各地の特色ある「お雑煮」を見てみよう

※参考資料：農林水産省「うちの郷土料理」

<b>岩手県</b> (三陸沿岸北部地域) <b>くるみ雑煮</b> しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちを取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。	<b>宮城県</b> (仙台地域) <b>仙台雑煮</b> 焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼものせる。	<b>千葉県</b> (上総地域) <b>はば雑煮</b> 焼いたりゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。
<b>愛知県</b> <b>雑煮</b> しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。	<b>大阪府</b> <b>白味噌雑煮</b> 白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里いもなどを入れる。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。	<b>島根県</b> (東部地域) <b>小豆雑煮</b> 小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。
<b>山口県</b> (萩市) <b>かぶ雑煮</b> しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつ葉、細く切ったスルメや昆布を入れる。	<b>香川県</b> <b>あんもち雑煮</b> 白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。	<b>福岡県</b> (博多地域) <b>博多雑煮</b> 焼きアゴのだしに、ブリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里いも、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。

新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があります。ご存じのように、お雑煮は地域や家庭によって異なり、使う食材、味つけ、もちの形、調理法など、実にさまざまです。



沖縄県には、お雑煮を食べる食文化はなく、豚肉の内臓を使った「中身汁」を食べます。

代々受け継がれてきたものではなく、時代の流れに合わせて新しいお雑煮も誕生しています。地域色豊かで多種多様なお雑煮は、大切にしていきたい日本の食文化の1つです。

あなたの家では、どんな「お雑煮」を食べますか？



### 線でつながろう！冬の食べものの漢字 & 英語クイズ

冬に美味しい食べもののカードが並んでいます。漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

林檎	ぶり	radish
蓮根	だいこん	lotus root
鱈	りんご	oyster
白菜	れんこん	apple
牡蠣	かき	yellowtail
大根	はくさい	chinese cabbage

こたえ

林檎—りんご—apple 蓮根—れんこん—lotus root 鱈—ぶり—yellowtail  
白菜—はくさい—chinese cabbage 牡蠣—かき—oyster 大根—だいこん—radish

