

令和5年度

1月きゅうしょくこんだてよていひょう (小学校)

山田町立学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	
17 水	少なめごはん	○		こめ		646 kcal	
	マーボーラーメン		とうふ ぶたにく ぎゅうにく	ちゅうかめん ごまあぶら	ねぎ にら ししいだけ だけのこ もやし	25.0 g	
	えだまめいりはるさめサラダ			はるさめ さとう ごまあぶら	キャベツ にんじん えだまめ	21.9 g	
	おこめのムース		おこめのムース(乳)		おこめのムース(さとう)	3.7 g	
ー メモ	3学期の給食が始まりました。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年のしめくくりができるようにしましょう。						
18 木	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		643 kcal	
	けんさんぎゅうぶた 県産牛豚ハンバーグ		ぎゅうにく ぶたにく	さとう	トマト	26.3 g	
	はくさいのクリームに		ベーコン 牛乳	じゃがいも あぶら	はくさい たまねぎ にんじん パセリ	24.7 g	
	ひじきとほうれんそうのサラダ		ひじき ツナ	さとう オリーブオイル	ほうれんそう にんじん どうもろこし	3.3 g	
	みかん		やさいだいすきレシピ		みかん		
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。						
19 金	むぎごはん	○		こめ むぎ		628 kcal	
	さばのみそに		さば みそ		しょうが	25.7 g	
	なっとうあえ		なっとう チーズ かつおぶし あおのり		こまつな はくさい もやし	22.0 g	
	なめこじる		とうふ みそ		なめこ だいこん ねぎ	2.3 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	はつがげんまい 発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		775 kcal	
	こんさいカレー		とりにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん こほう れんこん	26.1 g	
	いわてじゅんじょうメンチカツ		ぶたにく	あぶら さとう パンこ	たまねぎ	31.8 g	
	かりぼりあえ			ごま	キャベツ きゅうり ふくじんづけ	3.1 g	
	かたぬきチーズ		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	むぎごはん	○		こめ むぎ		635 kcal	
	さわらのねぎマヨやき		さわら	ノンエッグマヨネーズ	ねぎ	28.8 g	
	こまつなとあつあげのみそいため		ぶたにく あつあげ	はるさめ さとう ごまあぶら	こまつな にんじん	24.6 g	
	はくさいのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ		はくさい にんじん ねぎ	2.0 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	もちむぎごはん	○		こめ もちむぎ	14海の豊かさを 守ろう 全国学校給食週間	577 kcal	
	あかもくどんのぐ		ぶたにく あかもく	さとう あぶら		たまねぎ にんじん どうもろこし	23.7 g
	もやしとわかめのじゃこあえ		わかめ しらす	さとう ごまあぶら		もやし きゅうり	17.1 g
	あさりのみそしる		あさり とうふ みそ			だいこん こまつな ねぎ にんにく	2.3 g
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。						
25 木	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう	15陸の豊かさも 守ろう 全国学校給食週間	628 kcal	
	ほうれんそうのSDGsシチュー		とりにく	じゃがいも オリーブオイル		ほうれんそう たまねぎ にんじん	30.4 g
	とりにくのマーマレードやき		とりにく			マーマレード(低糖度)	22.5 g
	やさいサラダ			さとう あぶら		キャベツ きゅうり パプリカ	3.0 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。						

※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。

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。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量		
26 金	うめしらすごはん	○	しらす	3 すべての人に 健康と福祉を 	全国学校給食週間 うめ ごま たまねぎ えのきたけ ししいたけ	648 kcal		
	とうふハンバーグ・きのこソース		とりにく とうふ			さとう	27.0 g	
	かみかみサラダ		だいず			ごま	キャベツ ごぼう にんじん もやし つぼ づけ	19.1 g
	じゃがいものそぼろに		とりにく こうやどうふ			じゃがいも あぶら さとう かたくり こ	たまねぎ にんじん グリンピース	3.2 g
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	むぎごはん	○		12 つくる責任 つかう責任 	全国学校給食週間	695 kcal		
	いかフライ・パックソース		いか			あぶら パンこ	22.4 g	
	ポテからサラダ		おから 牛乳 チーズ			じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さ とう	ぎゅうり にんじん たまねぎ	26.4 g
	こんさいのとうにゅうスープ		豚肉 みそ 豆乳			バター	ごぼう にんじん かぼちゃ れんこん パ セリ	2.4 g
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	むぎごはん	○		2 飢餓を ゼロに 	全国学校給食週間	684 kcal		
	だいずミートのキーマカレー		だいずミート ぶたにく レバー			あぶら さとう	たまねぎ にんじん どうもろこし	29.1 g
	もやしとひじきのしおこうじサ ラダ		ツナ ひじき			ごま	もやし にんじん ぎゅうり	20.8 g
	たまごとわかめのスープ		たまご わかめ				だいこん ねぎ	2.0 g
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	むぎごはん	○				677 kcal		
	さけのさいきょうやき		さけ みそ			さとう		31.8 g
	ぶたにくとごぼうのごまみそいた め		ぶたにく			ごま あぶら さとう	にんじん ごぼう さやいんげん	20.8 g
	とりのみずたき		とりにく とうふ ちくわ こん ぶ				にんじん ししいたけ はくさい ねぎ	2.3 g
みかん				みかん				
ー メモ	岩手県沿岸の秋鮭漁は、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。							

バラエティーに富んだ「お雑煮」

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。

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」

岩手県 (三陸沿岸北部地域) くるみ雑煮 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。もちは取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。	宮城県 (仙台地域) 仙台雑煮 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。	千葉県 (上総地域) はば雑煮 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。
愛知県 雑煮 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。	大阪府 白味噌雑煮 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。	島根県 (東部地域) 小豆雑煮 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。
山口県 (萩市) かぶ雑煮 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。	香川県 あんもち雑煮 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。	福岡県 (博多地域) 博多雑煮 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。



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。



せん
線でつなごう！
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。

ふゆ
冬の食べ物
かんじ
漢字
えいご
英語

林檎

蓮根

鰯

白菜

牡蠣

大根

ぶり

だいこん

りんご

れんこん

かき

はくさい

radish

lotus root

oyster

apple

yellowtail

chinese cabbage

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。地域色豊かな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」を食べましたか？

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