令和7年度

1がつ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
15 木 豊小無	アップルパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ　さとう	りんご	520 kcal
	チキンナゲット		とりにく	こむぎこ　さとう　あぶら		24.2 g
	きのことベンネのクリームに		ハム　チーズ　なまクリーム	オリーブオイル　ペンネ	たまねぎ　しめじ	15.4 g
	あさりとめかぶのスープ		めかぶ　あさり　とうふ		にんじん　はくさい　たけのこ　ねぎ	2.6 g
一口メモ	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、よいしめくくりができるようにしましょう。					
16 金	むぎごはん - あじつけのり	○	のり	こめ　むぎ		599 kcal
	さわらのさいきょうやき		さわら　みそ	さとう		26.2 g
	ちくぜんに		とりにく	あぶら　さとう	ごぼう　にんじん　れんこん	16.6 g
	もずくのおすいもの		もずく　とうふ		えのきたけ　ねぎ	1.5 g
	みかんゼリー			みかんゼリー		
一口メモ	朝ごはんをしっかり食べて登校していますか？栄養バランスのよい朝ごはんを食べることが、夜の睡眠の質にも影響していることが分かってきました。日中の活動の疲れをしっかりとることは、その日の朝から始まっています。朝ごはんもバランスよく食べることを心がけましょう。					
19 月	むぎごはん	○		こめ　むぎ		607 kcal
	とりのごまみそやき		とりにく　みそ	さとう　ごま		27.6 g
	かりぽりあえ			ごま	キャベツ　きゅうり　ふくじんづけ	21.0 g
	カレーうどん		ぶたにく	うどん	たまねぎ　にんじん　こまつな　ねぎ	2.4 g
一口メモ	寒いと牛乳が飲みづらくなりますが、骨や歯をつくるもとになるカルシウムがたくさんふくまれています。できるだけ残さずに飲みましょう。家では、ホットミルクにして飲むと、体も心も温まります。					
20 火	むぎごはん	○		こめ　むぎ		608 kcal
	とうふハンバーグ - おろしソース		とうふ　とりにく　ぶたにく	こむぎこ　さとう	たまねぎ　だいこん	27.2 g
	こうやどうふのごもくに		ぶたにく　こうやどうふ	じゃがいも　さとう	にんじん　えだまめ	18.5 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	2.2 g
一口メモ	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せんい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なべ物にすると、無駄なくビタミンCをとることができます。					
21 水	むぎごはん	○		こめ　むぎ		619 kcal
	かつおやわらかフライ		かつお	あぶら　こむぎこ		26.7 g
	きりぼしだいこんのにもの		あぶらあげ	さとう	きりぼしだいこん　にんじん　しいたけ　ごぼう　さやいんげん	20.1 g
	やさいたっぷりごまみそスープ		ぶたにく　みそ	ごま　ごまあぶら	ごぼう　だいこん　にんじん　たまねぎ　みずな	2.0 g
一口メモ	かつおは、太平洋の長距離ランナーといわれる魚で、太平洋の暖かい海に住んでいます。体の比重が海水より大きく水中で止まるとしずんでしまうので、泳ぎ続けています。かつおには、疲れをとってくれるビタミンB１やカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンD、貧血を予防する鉄分などが多くふくまれています。					
22 木	こくとうパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ　こくとう　マーガリン		607 kcal
	とりのハニーマスタードやき		とりにく	はちみつ		26.9 g
	はなやさいサラダ			あぶら　さとう	ブロッコリー　カリフラワー　キャベツ　パプリカ	23.5 g
	コーンスープ		牛乳　ベーコン	じゃがいも	とうもろこし　たまねぎ　しめじ　パセリ	2.8 g
一口メモ	サラダに入っているブロッコリーはスーパーで１年中みかけますが、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、寒い時期にグンッと甘味がましておいしくなります。					
23 金	むぎごはん	○		こめ　むぎ		600 kcal
	ほっけのみりんやき		ほっけ			26.0 g
	にくじゃが		ぶたにく	じゃがいも　さとう　あぶら	たまねぎ　にんじん	15.0 g
	やさいたっぷりみそしる		あつあげ　みそ		だいこん　にんじん　ごぼう　まいたけ	1.8 g
	ぶどうゼリー			さとう	ぶどうかじゅう	
一口メモ	毎年恒例の冬休みの課題、『野菜たっぷりみそしるづくり』。今年はどんなみそしるを作りましたか？各学校から提出されるレポートを楽しみにしています！					
26 月 豊小無	むぎごはん	○		こめ　むぎ		640 kcal
	にしんのこんぶに		にしん　こんぶ	さとう		30.4 g
	じぶにふう		とりにく	こむぎこ　ふ　さとう	たけのこ　にんじん　しいたけ　ほうれんそう	18.6 g
	めったじる		ぶたにく　みそ	さつまいも	ごぼう　だいこん　にんじん　ねぎ	2.3 g
一口メモ	学校給食週間１日目は、石川県の郷土料理をとりいれました。治部煮（じぶに）の由来は「岡部治部右衛門（おかべじぶうえもん）」という人が最初に作った料理だからとか、じぶじぶと煮える音がするからといわれています。めった汁は、「やたらめったら具を入れるから」などといわれています。さつまいもが入っているのが特徴です。					

１月２４日～３０日は全国学校給週間です。

～学校給食週間とは？～

今から80年前、第二次世界大戦後にアメリカ合衆国から学校給食用の支援物資が12月24日に寄贈されたことを起源としています。文部省（現：文部科学省）は12月24日を「学校給食感謝の日」と定め、1月24日から30日までを「学校給食週間」としました。

今年は、【食べて応援】をテーマに災害の大きな被害から前に進んでいる県を応援したいと思い、石川県・青森県・岩手県・熊本県の郷土料理や食材をつかった給食を作ります。29日は、岩手県出身のスーパースター、大谷翔平選手を応援する給食です。

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
27 火	むぎごはん	○		こめ　むぎ		592 kcal
	いわしのおろしに		いわし	さとう	だいこん	27.3 g
	いかとだいこんのにもの		いか	さとう	だいこん　にんじん　さやいんげん	12.2 g
	せんべいじる		とりにく	かやきせんべい	はくさい　ごぼう　にんじん　しめじ　ねぎ	2.0 g
一口メモ	学校給食週間２日目は、青森県の郷土料理「せんべい汁」をとりいれました。青森県はりんごやにんにく、ごぼうなどの農産物や、いか、ほたて、まぐろなどの海産物が多くとれます。「せんべい汁」はかやきせんべいという汁専用の南部せんべいを使って作ります。だしを吸ってやわらかくなったせんべい、味わっていただきましょう。					
28 水	むぎごはん	○		こめ　むぎ		624 kcal
	とりのてりやき		とりにく	さとう		31.0 g
	すきこんぶのにもの		すきこんぶ　さつまあげ　だいず		にんじん　ごぼう	20.1 g
	さんまのすりみじる		さんまつみれ　とうふ　みそ		だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ	1.9 g
一口メモ	学校給食週間３日目は、岩手県の郷土料理をとりいれました。地元食材をたくさん使用した給食を作ります。地元で生産したものを地元で消費する地産地消。遠くから輸送しないので新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らすことができます。					
29 木	米粉（こめこ）コッペパン - チョコクリーム	○	脱脂粉乳　加糖脱脂練乳	米粉　こむぎこ　さとう		647 kcal
	さけのパンこやき		さけ	パン粉　ノンエッグマヨネーズ	パセリ	30.6 g
	かちぼし（勝ち星）サラダ		ツナ	じゃがいも　ほしがたマカロニ	にんじん　たまねぎ　きゅうり	24.7 g
	カレー（華麗）バットじる		ぶたにく	ひっつみ	たまねぎ　にんじん　こまつな　しいたけ　ねぎ	2.8 g
一口メモ	食べて応援、今日は大谷翔平選手応援給食です。大谷翔平選手が子どものころ好きだった給食は、米粉パンにチョコクリームのセットだったそうなので再現してみました。また、大谷選手の出身地、奥州市では大谷選手の背番号にちなんで、毎月１７日に大谷選手応援給食を実施しているそうなので、その日に提供されたメニューを教えてもらいました。副菜は、勝ち星をイメージした星形のマカロニ入りサラダです。汁ものは郷土料理の「はっと（ひっつみ）」が入ったカレー味のばっと汁。華麗なバットさばきに期待の気持ちをこめたそうです。残さず食べて応援しましょう！！					
30 金	むぎごはん	○		こめ　むぎ		521 kcal
	れんこんとひきにくのてりやき		とりにく	さとう　こむぎこ　ごま	れんこん	28.0 g
	もやしのいそべあえ		かつおぶし		もやし　こまつな　にんじん	12.9 g
	つぼんじる		とりにく　あつあげ		だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ	1.8 g
一口メモ	学校給食週間最終日は、熊本県の郷土料理をとりいれました。つぼん汁は祭りやお祝い事で食べられる会席膳に出てくる汁ものです。会席膳では、浅い椀と深い椀を使いますが、深い椀のことを「つぼ」と呼びます。その「つぼ」に汁を入れることから、「つぼの汁」→「つぼん汁」となりました。					

※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。

お魚には骨があります。←マークがついている料理は、特に骨に気をつけて食べましょう。

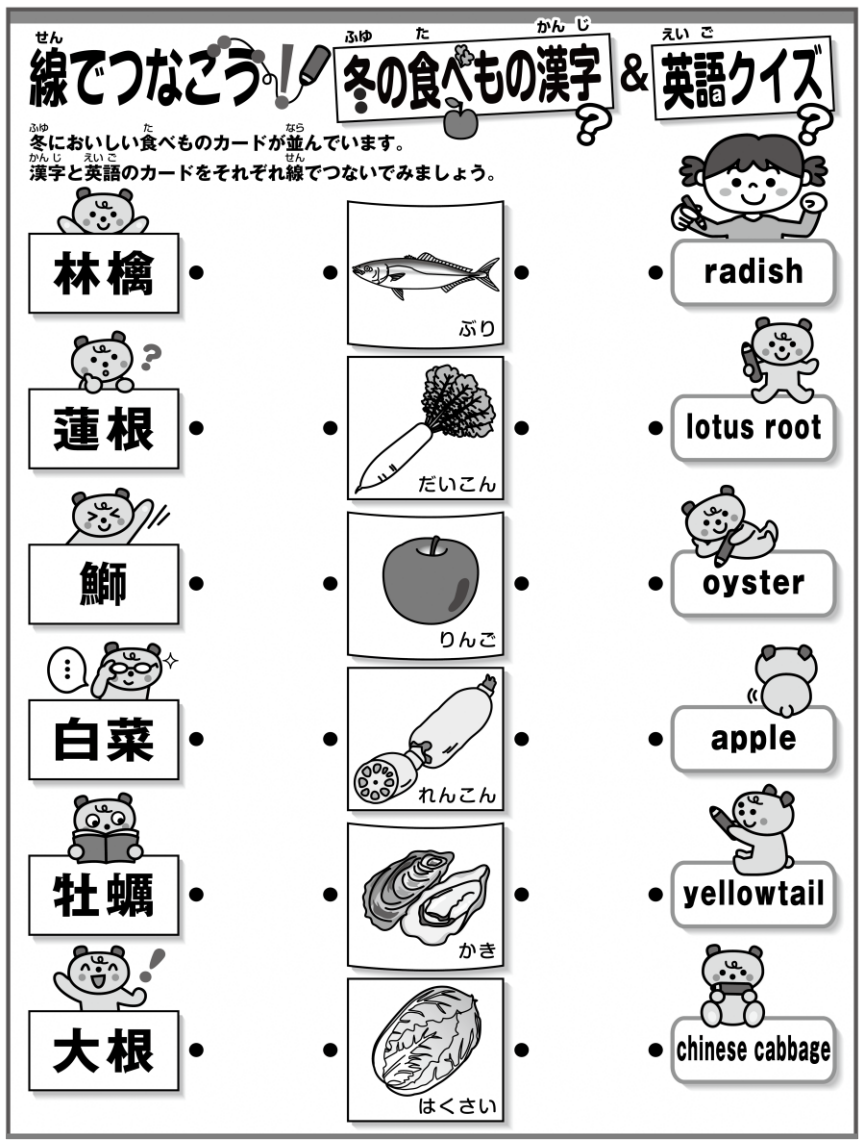
早いもので、１年のまとめの３学期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、感染症予防に努めましょう。
さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく食べ過ぎや運動不足などで太りやすくなってしまう時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに、意識して体を動かすようにしましょう。

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。１日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんで脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせて食べることを心がけましょう。

線でつなごう！冬の食べもの漢字 & 英語クイズ

冬においしい食べも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。



こたえ
林檎ーりんごーapple　蓮根ーれんこんーlotus root　鰤ーぶりーyellowtail
白菜ーはくさいーchinese cabbage　牡蠣ーかきーoyster　大根ーだいこんーradish