令和7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 たんぱく質 1群	主に体をつくるもとになる食品 無機質 2群	主に体の調子を整えるもとになる食品 ビタミンA 3群	主に体の調子を整えるもとになる食品 ビタミンC 4群	主にエネルギーになる食品 炭水化物 5群	主にエネルギーになる食品 脂質 6群	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
14 水	チャーハン	○	焼き豚		にんじん　ブロッコリー	ねぎ　とうもろこし	米　麦	ラード	854 kcal
	とりのねぎみそ焼き		鶏肉　みそ			ねぎ	砂糖	ごま油	43.3 g
	しゃりしゃりポテトサラダ		ハム　ツナ	のり	にんじん	きゅうり	じゃがいも	ごま	23.1 g
	豆腐のキムチスープ		豆腐　ミートボール			白菜キムチ　ねぎ　しめじ	春雨		3.3 g
	元気ヨーグルト			ヨーグルト					
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。								
15 木	アップルパン	○		脱脂粉乳		りんご	県産強力粉　砂糖		678 kcal
	チキンナゲット（2ケ）		鶏肉				小麦粉　砂糖	油	30.9 g
	きのことペンネのクリームに		ハム	チーズ　生クリーム		玉ねぎ　しめじ	ペンネ	オリーブオイル	18.5 g
	あさりとめかぶのスープ		あさり　豆腐	めかぶ	にんじん	白菜　たけのこ　ねぎ			3.0 g
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。								
16 金	麦ごはん - 味付けのり	○		のり			米　麦		757 kcal
	さわらの西京焼き		さわら　みそ				砂糖		32.0 g
	筑前煮		鶏肉		にんじん　さやいんげん	ごぼう　れんこん　しいたけ	砂糖	油	19.1 g
	もずくのお吸い物		豆腐	もずく	にんじん	えのきだけ　ねぎ			1.8 g
	みかんセリー					みかん果汁	砂糖		
一口メモ	今日から、町内全ての学校で給食がスタートしました。３年生のみなさんは、給食を食べるのもあと少しですね！３学期の給食には、リクエスト給食アンケートの上位だったメニューをできるだけ取り入れていきたいと思います。残り少ない給食、楽しく食べて元気に過ごしてくださいね。								
19 月	麦ごはん	○					米　麦		701 kcal
	とりにくのごまみそ焼		鶏肉　みそ				砂糖	ごま	30.4 g
	かりぽりあえ					キャベツ　きゅうり　福神漬		ごま	22.2 g
	カレーうどん		豚肉		にんじん　小松菜	玉ねぎ　ねぎ	うどん		2.5 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	麦ごはん	○					米　麦		774 kcal
	豆腐ハンバーグ - おろしソース		豆腐　鶏肉　豚肉			だいこん			32.8 g
	高野豆腐の五目煮		豚肉　高野豆腐		にんじん	枝豆	じゃがいも　砂糖		21.4 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
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	麦ごはん	○					米　麦		792 kcal
	かつおやわらかフライ		かつお				小麦粉	油	32.9 g
	切干大根の煮物		油揚げ		にんじん　さやいんげん	切干大根　ごぼう　しいたけ	砂糖	油	23.7 g
	野菜たっぷりごまみそスープ		豚肉		にんじん　水菜	ごぼう　大根　玉ねぎ		ごま　ごま油	2.6 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	黒糖パン	○		脱脂粉乳			県産強力粉　黒糖	マーガリン	800 kcal
	鶏肉のハニーマスタード焼		鶏肉				はちみつ		35.5 g
	花野菜サラダ				ブロッコリー　パプリカ	カリフラワー　キャベツ	砂糖	油	29.4 g
	コーンスープ		ベーコン	牛乳	パセリ	とうもろこし　玉ねぎ　しめじ	じゃがいも		3.0 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、寒い時期にグンと甘味がましておいしくなります。								
23 金	麦ごはん	○					米　麦		760 kcal
	ホッケのみりん焼き		ほっけ						32.3 g
	肉じゃが		豚肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも　砂糖	油	17.2 g
	野菜たっぷりみそ汁		厚揚げ　みそ		にんじん	大根　ごぼう　まいたけ			2.4 g
	ぶどうゼリー					ぶどう果汁	砂糖		
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！								

１月２４日～３０日は全国学校給週間です。

～学校給食週間とは？～

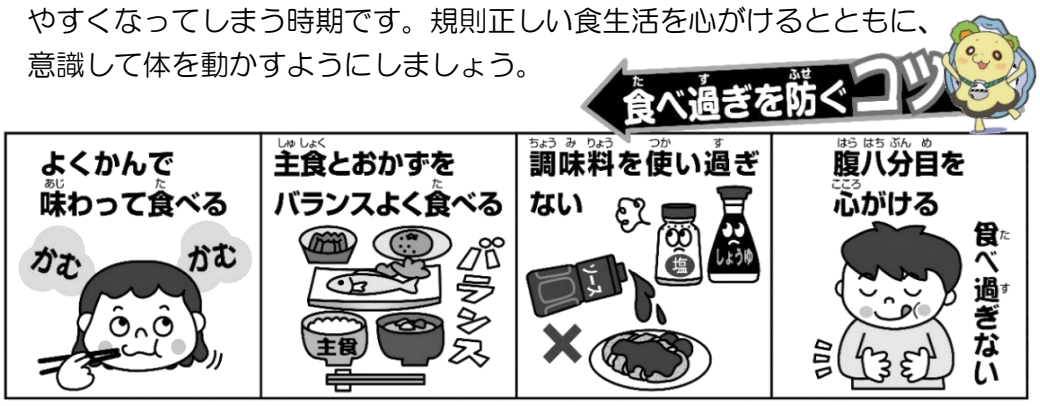
今から80年前、第二次世界大戦後にアメリカ合衆国から学校給食用の支援物資が12月24日に寄贈されたことを起源としています。文部省（現：文部科学省）は12月24日を「学校給食感謝の日」と定め、1月24日から30日までを「学校給食週間」としました。

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	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	
26 月	麦ごはん	○					米　麦		813　kcal
	にしんの昆布巻き		にしん	昆布					36.8　g
	じぶ煮風		鶏肉		ほうれんそう　にんじん		小麦粉　麸　砂糖		21.7　g
	めった汁		豚肉　みそ		にんじん	ごぼう　大根　ねぎ	さつまいも		2.8　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。								
27 火	麦ごはん	○					米　麦		757　kcal
	いわしおろし煮		いわし			大根			33.6　g
	いかと大根の煮物		いか		にんじん　さやいんげん	大根	砂糖		13.6　g
	せんべい汁		鶏肉		にんじん	白菜　ごぼう　しめじ　ねぎ	かやきせんべい		2.5　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	麦ごはん	○					米　麦		794　kcal
	鶏の照り焼き		鶏肉				砂糖		38.0　g
	すき昆布の煮物		さつま揚げ　大豆	すき昆布	にんじん	ごぼう			23.7　g
	さんまのすりみ汁		さんまつみれ 豆腐　みそ		にんじん	大根　ごぼう　ねぎ			2.6　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	米粉パン - チョコクリーム	○		脱脂粉乳　加糖 脱脂練乳			県産米粉　県産強力粉　砂糖		816　kcal
	鮭のパン粉焼き		鮭		パセリ		パン粉	ノンエッグマヨネーズ	37.7　g
	勝ち星☆サラダ		ツナ		にんじん	玉ねぎ　きゅうり	じゃがいも　マカロニ		29.1　g
	カレー（華麗）バット汁		鶏肉		にんじん　小松菜	玉ねぎ　しいたけ ねぎ	はっと（ひっつみ）		3.2　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	麦ごはん	○					米　麦		661　kcal
	れんこんとひきにくの照焼		鶏肉			れんこん	砂糖		33.5　g
	もやしのいそべあえ		かつお節	のり	小松菜　にんじん	もやし			14.2　g
	つぼん汁		鶏肉　厚揚げ		にんじん	大根　ごぼう　しいたけ　ねぎ			2.3　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。								

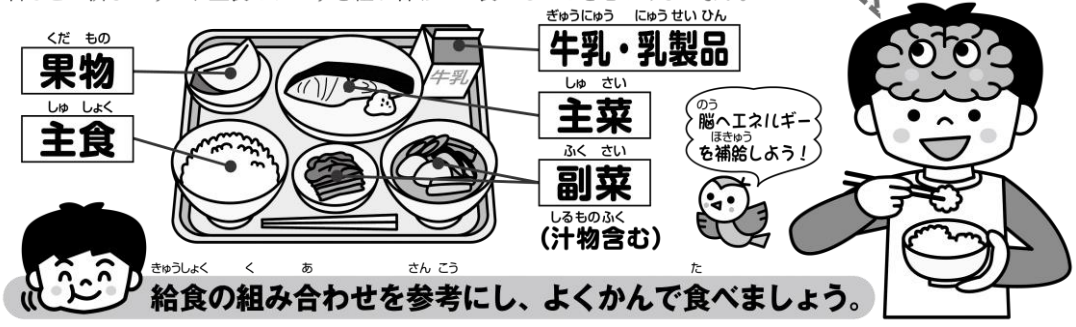
※臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更する場合があります。ご了承ください。

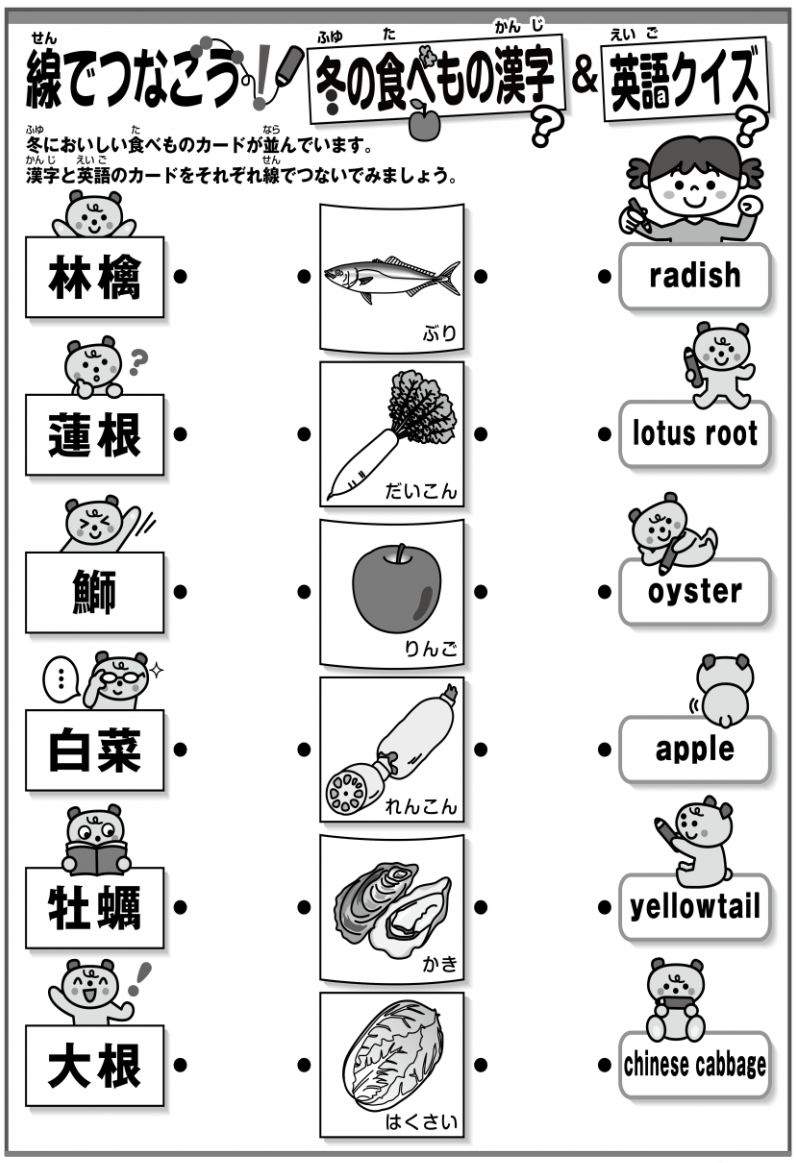
早いもので、１年のまとめの３学期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、感染症予防に努めましょう。
さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく食べ過ぎや運動不足などで太りやすくなってしまう時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに、意識して体を動かすようにしましょう。



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。





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