

# 令和6年度 1月 学校給食予定献立表 (小学校)

琴浦町立学校給食センター

※はしは、毎日持ってきましょう。

日	曜	料理名		食べ物のほたらき・6つの基礎食品群						献立からのメッセージ		
		主食	牛乳	副食デザート	主に体を作るもとなる食品 (赤)		主に体の調子を整えるもとなる食品 (緑)		主にエネルギーのもとなる食品 (黄)			
					第1群	第2群	第3群	第4群	第5群		第6群	
9	木	青菜ごはん	○	くろまめがんと紅白なます白玉汁	大豆 黒豆 かまぼこ	牛乳	にんじん	だいこん 白ねぎ ゆず	はくさい しめじ 青菜	米 もち さとう	ごま	少し遅めの「おせち給食」です。健康や豊作など、料理それぞれに新年の願いが込められたおせち料理は、日本ならではの受け継いでいきたい食文化ですね。
10	金	ごはん	○	さばのカレー焼き だいこんサラダ カリフラワーのクリーム煮	さば ウイナー かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん 白ねぎ しょうが パセリ	とうもろこし	米 じゃがいも さとう	油	不足しがちなカルシウムは、ビタミンCと一緒に摂取すると吸収率が高まります。冬が旬で、ビタミンCたっぷりのカリフラワーをクリーム煮にしました。
14	火	ごはん	○	はるまき じゃがいものうま煮 あごちくわのみぞれ汁	とり肉 ひらてん あごちくわ	牛乳	にんじん グリーンピース	だいこん はくさい えのきたけ しょうが	はくさい きゅう だけのこ	米 さとう じゃがいも 小麦粉 でんぷん	油	塩は料理の味を決める大切な調味料ですが、とりすぎは生活習慣病の一因となります。「給食の味は薄すぎる、味が無い」と感じている人は要注意です。
15	水	小型キャロットパン	○	しいらのレモンソース ヤーコンサラダ けんちんうどん	しいら ツナ とり肉 油あげ	牛乳	にんじん フロッキー	だいこん 白ねぎ しょうが とうもろこし	ヤーコン こぼろ レモン	さといも 小麦粉 うどん さとう でんぷん	マヨネーズ	野菜会さんが栽培してくださるヤーコンはサツマイモに似た根菜の仲間で、血管の健康を保つポリフェノール、おなかの掃除をする食物繊維を多く含みます。
16	木	ごはん	○	おからコロッケ はくさいのみぞれ ポークカレー	ぶた肉 とうふちくわ おから かつおぶし	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん フロッキー ほうれんそう トマト	はくさい にんにく にんにく ごぼう たまねぎ ゆず		米 じゃがいも	油	冬が旬の柑橘類「ゆず」は、さわやかな香りと酸味が日本の食卓を彩ってきた食材です。最近では海外でも「YUZU」という呼び名で人気があるそうです。
17	金	ごはん	○	いわしのうめ煮 ジャーマンながいも 冬きゃべつのみぞれ汁	いわし ちくわ みそ ベーコン 高野とうふ	牛乳	にんじん	きゃべつ 白ねぎ えだまめ しめじ		米 長いも	バター	「みそ汁一杯三厘の力」ということわざにもあるとおり、具だくさんで栄養豊富なみそ汁は、健康をたくむパワーの源になります。和食ならではの料理です。
20	月	ゆかりごはん	○	かぼちゃしゅうまい 高野とうふのふくめ煮 もすくスープ	とり肉 高野とうふ かまぼこ	牛乳 もすく	にんじん かぼちゃ いんげん	だいこん 白ねぎ えのきたけ だけのこ	きゃべつ 赤しそ	米 小麦粉 さとう でんぷん		【学校給食週間マメ知識 その①】 日本で給食が始まったのは明治22年。山形県の寺に作られた小学校で、子どもたちに昼食を提供したのが始まりです。
21	火	ごはん	○	さつまいもと大豆のあげ煮 きりぼしわかめ かす汁	ぶた肉 大豆 ツナ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	はくさい 白ねぎ こんぶ だいこん もやし		米 さとう さつまいも	ごま	【学校給食週間マメ知識 その②】 給食が始まった頃の献立は、おにぎり・焼魚・漬物だったそうです。住民から寄付された米や川魚が使われていました。
22	水	小型コッパパン	○	マスタードポーク りんごサラダ さといものクリーム/パスタ	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん フロッキー パセリ	はくさい とうもろこし りんご		小麦粉 さといも マカロニ さとう	オリーブ油	【学校給食週間マメ知識 その③】 栄養不足を補うために始まった給食ですが、現在では望ましい食習慣等について学ぶ学習時間として実施されています。
23	木	わかめごはん	○	たらのトマトソース れんこんのきんぴら 冬野菜のポトフ みかん	ぶた肉 たら ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん トマト パセリ	だいこん はくさい こんぶ しょうが たまねぎ れんこん みかん		米 じゃがいも さとう でんぷん	油 ごま油	【学校給食週間特別献立】 浦安小学校の給食 『旬の食材』
24	金	星空まいごはん	○	赤海苔でとれたプリのプリフライ フロッキーサラダ わかめのたまごスープ 白バラヨーグルト	ぶり ツナ たまご とうふ	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん フロッキー	きゃべつ 白ねぎ もやし とうもろこし		米 小麦粉 パン粉 でんぷん	油 ごま油 マヨネーズ	【学校給食週間特別献立】 船上小学校の給食 『冬でも元気』
27	月	ごはん	○	ちぎんかつ かぼちゃサラダ とん汁	とり肉 ぶた肉 ハム みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	だいこん 白ねぎ にんにく しょうが ごぼう しめじ えだまめ		米 小麦粉 パン粉	ごま油 マヨネーズ	【学校給食週間特別献立】 赤崎中学校の給食 『冬の栄養たっぷり給食』
28	火	こぎつねごはん	○	豚のしょうが焼き きんぴらごぼう かぶのスープ こはんの具/りんごタルト	ぶた肉 とり肉 平天 油あげ ベーコン	牛乳	にんじん	きゃべつ こんぶ かぶ とうもろこし にんにく しょうが ごぼう えだまめ		米 さとう タルト	ごま ごま油	【学校給食週間特別献立】 赤崎小学校の給食 『体がほかほかあったまる!』
29	水	ごはん	○	マスのチーズ焼き もやしのナムル キムチうどん フルーツゼリー	ぶた肉 マス とうふ	牛乳 チーズ わかめ こんぶ	にんじん ほうれんそう	はくさい もやし えのきたけ まいたけ りんご みかん		米 うどん さとう ゼリー	ごま ごま油 オリーブ油	【学校給食週間特別献立】 聖郷小学校の給食 『冬の食材を使ったあったか給食』
30	木	ごはん	○	ドライカレー おからサラダ ほうれんそうのみぞれ汁	牛肉 ぶた肉 ハム おから たまご みそ とうふ	牛乳	にんじん フロッキー ほうれんそう かぼちゃ グリーンピース	きゃべつ だいこん 白ねぎ にんにく しょうが れんこん		米	油 マヨネーズ	【学校給食週間特別献立】 東伯中学校の給食 『旬の野菜たっぷり給食』
31	金	わかめごはん	○	ハンバーグ カブとはくさいのあえもの ぶた肉汁 みかんゼリー	ぶり とうふ みそ とり肉 ぶた肉 かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん 白ねぎ はくさい かぶ		米 ゼリー	油	【学校給食週間特別献立】 八橋小学校の給食 『冬が旬の食材たっぷり給食』

はスプーンをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。

1月24～30日は 全国学校給食週間 です！

昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。



この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21(1946)年12月24日、学校給食がふたたび始まりました。



12月24日は学校が冬休みなので、1ヵ月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。

