



給食だより



1月

令和8年1月
津幡町立太白台小学校



あけましておめでとうございます。今年も、安全でおいしい給食を提供できるよう、職員一同力を合わせてがんばります。どうぞよろしくお祈いします。1月には全国学校給食週間があります。学校給食は、栄養を補給するだけでなく、食べものの働きや栄養バランス、食文化などを学び、自然の恵みや作ってくれた人への感謝の心を育むための大切な食事です。この機会に、学校給食の意義や役割について考えてみましょう。



給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

学校給食の衛生管理

学校給食をつくる時は、食中毒防止のために、衛生管理を徹底して行っています。清潔な施設、調理機器、服装、手洗い、食品の取り扱いなど、さまざまなことに注意を払っています。

清潔な服装

調理員は、せきから飛ぶだ液や髪の毛などが料理に入らないように清潔なマスク、帽子、調理衣などを着用しています。



手洗いの徹底

作業前は、個人専用のつめブラシなどを使ってつめの間も念入りに洗います。作業中もこまめに手洗いをしています。



エプロンなどの使いわけ

汚染防止のために、作業の内容によって、エプロンや手袋、履物などを使いわけています。



適切な温度管理

加熱する食品は、中心部が75℃で1分間以上(二枚貝などは85~90℃で90秒間以上)になるようにしています。



学校給食は、食材を作ってくれる人、食材をはこんでくれる人、給食を作ってくれる調理員さんなど多くの人々の働きに支えられ、届けられています。感謝の気持ちを持っていただきましょう。

日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
7 (水)	ミルクロール とりにくのバーベキューソース マカロニときのこのソテー ふゆやさいのスープに デザート(だいだいのババロア)	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン ウインナー 豆乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン でんぷん 米粉 油 大豆油 はちみつ マカロニ 生クリーム 油 さといも 水あめ さとう 油	にんにく たまねぎ レモン果汁 たまねぎ しめじ エリンギ にんじん だいこん はくさい だいだい果汁	617	24.6	26.7
8 (木)	ごはん ギョーザ きりぼしだいこんとツナのちゅうかあえ★ みそラーメン	鶏肉 ひじき 大豆粉 大豆たん白 ツナ 豚肉 みそ	米 豚脂 でんぷん 油 さとう 小麦粉 大豆油 さとう ごま油 中華めん ごま油 バター	キャベツ たまねぎ なら 切干しだいこん きゅうり にんじん もやし はくさい にんじん とうもろこし ねぎ	635	22.0	19.6
9 (金)	ごはん ふくらぎのてりやき こうはくなます そうじ	ふくらぎ 油揚げ 鶏肉	米 さとう でんぷん さとう ごま もち	しょうが だいこん にんじん にんじん はくさい みつば	641	28.0	20.9
13 (火)	ごはん メンチカツ こんにゃくのきんぴら★ かぼちゃのみそしる	鶏肉 豚肉 大豆たん白 さつまあげ 豚肉 みそ	米 豚脂 さとう 油 米粉 大豆油 油 さとう	キャベツ たまねぎ こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	646	23.3	22.5
14 (水)	ミルクしょくパン いちごジャム フライドチキン リヨネーズポテト たまごととうふのスープ	脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 鶏卵 絹ごし豆腐	小麦粉 ショートニング さとう さとう でんぷん 米粉 大豆油 ポテトチップス さとう 油	いちご たまねぎ はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	613	27.1	24.4
15 (木)	わかめごはん いわしのおかか すのもの だいこんのそぼろに	わかめ いわし かつおぶし 鶏肉 厚揚げ	米 白麦 さとう でんぷん さとう さといも 油 さとう でんぷん	もやし きゅうり キャベツ にんじん しょうが だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	606	25.3	17.1
16 (金)	むぎごはん ウインナー かいそうサラダ バターチキンカレー	ウインナー 海藻ミックス 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 白麦 油 さとう じゃがいも カレールウ 油 バター	キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご ブルーン	668	21.1	25.4
19 (月)	ごはん チヂミ こまつなとりのナムル かんこくふうすきやきに デザート(ミニたいやき)	チヂミ(豆腐 おから) のり 豚肉 焼き豆腐	米 チヂミ(米粉 じゃがいも ショートニング でんぷん さとう 油) 大豆油 さとう さとう ごま油 車麩 さとう 油 ごま油 あん 小麦粉 さとう とうもろこし粉 油 米粉	チヂミ(にんじん たまねぎ なら にんにく) もやし こまつな にんじん にんにく しょうが たまねぎ こんにゃく にんじん ねぎ りんご	685	21.7	17.0
20 (火)	ごはん とりとこんさいのあますあんからめ★ にくだんごのスープ くだもの(オレンジ)	鶏肉 ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白)	米 さつまいも でんぷん 米粉 大豆油 ごま油 さとう ミートボール(でんぷん 水あめ 大豆油) はるさめ	しょうが れんこん たまねぎ にんじん ピーマン ミートボール(たまねぎ)にんじん はくさい ねぎ 干しいたけ オレンジ	619	19.5	18.1
21 (水)	バターロール あじのハーブやき キャベツのペペロンチーノ クラムチャウダー	脱脂粉乳 鶏卵 あじ ベーコン あさり 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン でんぷん 米粉 油 スパゲティ オリーブ油 じゃがいも 米粉 生クリーム 油	バジル粉 キャベツ たまねぎ 赤ピーマン にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	618	26.9	24.5
22 (木)	ごはん ぶたにくのおいだれ★ ひじきのいために さといものごまじる	豚肉 ひじき さつまあげ 油揚げ みそ	米 でんぷん 米粉 油 さとう 油 さとう さといも ごま	しょうが にんにく りんご こんにゃく にんじん えだまめ だいこん えのきたけ にんじん こまつな	669	27.1	24.8
23 (金)	オムライス(チキンライス) (たまごシート) もやしのスープ フルーツのヨーグルトあえ	鶏肉 鶏卵 ベーコン ヨーグルト	米 油 バター さとう でんぷん さとう 大豆油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト もやし はくさい えのきたけ ねぎ パイナップル 黄桃 みかん ナタデココ	636	22.4	19.5
26 (月)	ごはん かつおフライ れんこんのかぎゅういため★ ちゃんこなべ	かつお 牛肉 鶏団子(鶏肉) 鶏肉 焼き豆腐	米 パン粉 小麦粉 大豆油 ごま油 さとう 鶏団子(パン粉) ごま	れんこん にんじん たまねぎ こまつな 鶏団子(たまねぎ ねぎ しょうが) にんじん はくさい しめじ こんにゃく ねぎ にんにく	627	30.3	19.6
27 (火)	ごはん かたどうふのミートグラタン はなやさいサラダ しおこうじスープ デザート(かがしすくなしゼリー)	堅豆腐 牛肉 豚肉 チーズ 鶏肉	米 油 さとう ごまドレッシング さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし だいこん はくさい にんじん えのきたけ ねぎ 和なし	639	23.5	20.4
28 (水)	ハンバーガー(はいがパンズ) (ハンバーグ) キャベツのソテー かぼちゃのポターージュ	脱脂粉乳 ハンバーグ(鶏肉 豚肉 大豆たん白) チーズ ベーコン 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン ハンバーグ(豚脂 でんぷん さとう 油 じゃがいも) でんぷん さとう 油 油 米粉 生クリーム	ハンバーグ(たまねぎ) キャベツ たまねぎ ピーマン かぼちゃ たまねぎ	648	25.8	32.9
29 (木)	ごはん ごろうじまきんときりかきあげ★ あますあえ くるまふのたまごとじ	鶏卵 鶏肉	米 さつまいも 小麦粉 でんぷん 油 大豆油 さとう ごま 車麩 さとう	たまねぎ にんじん ごぼう もやし キャベツ にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ みつば	625	22.9	20.8
30 (金)	ごはん めぎすのなんばんづけ★ あいませ なかじまうどん	メギス うち豆 油揚げ 豚肉	米 でんぷん 大豆油 さとう さとう 油 中島菜うどん	ねぎ だいこん にんじん ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ	648	26.0	19.5

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	637kcal	15.4%	30.9%	373mg	4.1mg	285μg	0.51mg	0.53mg	23mg	4.7g	2.5g	81mg	2.7mg

全国学校給食週間
24日～30日

鏡開き献立

郷土力士応援献立

加賀献立

オーストラリア献立

金沢献立

能登献立