



令和7年1月
津幡南中学校

あけましておめでとうございます。今年度も、残すところあと3か月となりました。今年も、安心安全でおいしい給食を提供できるよう、調理室職員一同頑張ります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で食事を提供したことが始まりです。その後、戦争のために中止していた給食が再開されたことを記念して「全国学校給食週間」が定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを知り、学校給食についてあらためて考えてみましょう。



学校給食の移り変わりを見てみよう！



明治22年	戦後(昭和20～30年代)	現在
私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

第37回中学生学校給食献立コンクール

努力賞受賞おめでとう！

2年5組 倉知ななみさん

- ・ぐんぐん背が伸びる！？中島菜のご飯
- ・目と鼻で感じる！！能登の宝石☆天津飯
- ・我が家の味！まこものガリバタ炒め
- ・日本海を味わう！わかめと豆腐のスープ
- ・津幡と能登の食べ比べ ごま団子



全国学校給食週間中には、河北郡市の献立や、能登や加賀の食材を使った献立、昭和を再現した献立が登場します！

1月16日（木）の献立に登場します！給食では食材や調理の工程の都合上、完全に再現はできませんが、少しアレンジして提供します。楽しみにしててくださいね。

給食委員会「給食アンケート」より



2学期に「給食の好き嫌いアンケート」を実施しました。その結果をお知らせします。

Q 好きな給食は？

- 1位 カレーライス 4位 フルーツポンチ
2位 揚げパン 5位 デザート
3位 から揚げ 1月～3月の献立で登場します！

Q 苦手な給食は？

- 1位 魚料理 4位 きのこと料理
2位 パン 5位 ゴーヤ料理
3位 サラダ



令和6年度 1月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無機質	主に骨や力ものになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
7	ゆかりごはん ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮 黒豆★	ぶり 油あげ 鶏肉 黒大豆	米 さとう だんご さとう ごま もち さとう	赤しそ しょうが だいこん にんじん にんじん はくさい しいたけ みつば	833	37.4	24.8
8	ごはん 鶏肉のから揚げ れんこんのさんぴら★ 厚揚げと大根のみそ汁 くだもの(みかん)	鶏肉 さつまいも 厚揚げ みそ	米 米粉 だんご 大豆油 油 さとう ごま ごま油	しょうが にんにく れんこん にんじん こんにゃく ビーマン だいこん たまねぎ にんじん えのきだけ ごまつぼ みかん	820	34.3	22.9
9	麦ごはん ウィンナー 海藻サラダ ヒョウカレー	ウィンナー 海藻ミックス 牛肉 チーズ	米 白麦 さとう ごま油 油 じゃがいも カレールウ	キャベツ きゅうり 黄ピーマン にんにく しょうが たまねぎ にんじん フルーン りんご	886	28.6	31.4
10	チョコくるくるのパン 鮭のパン粉焼き コールスローサラダ コンソメスープ	脱脂粉乳 チョコシート(卵 乳) 鮭 チーズ	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン チョコシート(でんぷん 小麦粉 ココア さとう) オリーブ油 パン粉 ノンエッグマヨネーズ さとう 油	チョコシート(レモン果汁) パセリ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ だいこん にんじん ビーマン えのきだけ	864	34.1	39.1
14	ごはん 網目春巻き ブロッコリーのごま酢和え みそラーメン デザート(ミニエクレア)	えび いか 豚肉 みそ 鶏卵 脱脂粉乳	米 だんご 豚脂 さとう 油 米粉 大豆油 さとう ごま 中華めん ごま油 パター 小麦粉 水あめ マーガリン さとう だんご	みずくわい たけのこ いら ねぎ しょうが しいたけ キャベツ にんじん ブロッコリー にんにく しょうが たまねぎ はくさい にんじん とうもろこし ねぎ	833	28.5	24.9
15	ごはん さばの竜田揚げ ひじきと大豆の炒め煮 豚汁	さば ひじき 大豆 さつまいも 豚肉 みそ	米 だんご 大豆 さとう 大豆油 油 さとう 里も	にんじん こんにゃく 枝豆 だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	810	35.3	24.9
16	中学生献立コンクール努力賞受賞献立 中島菜ごはん かに玉あんかけ オイスターソース炒め わかめと豆腐の中華スープ デザート(きな粉おはぎ)	鶏卵 かに 青のり 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 わかめ 小豆 きな粉 寒天	米 白麦 ごま さとう ごま油 さとう 水あめ だんご ごま油 ごま油 さとう だんご ごま もち米 さとう	中島菜 たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ ビーマン たまねぎ にんじん チンゲン菜 とうもろこし	819	33.3	19.3
17	米粉バターロール ハンバーグケッチャソース じゃこ入りサラダ かぼちゃのポタージュ	鶏卵 脱脂粉乳 豚肉 大豆たん白 ちりめん 豚肉 牛乳	米粉 小麦粉 さとう マーガリン 米粉 豚脂 さとう 油 さとう 油 米粉 生クリーム パター	たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム パセリ	806	37.4	30.7
20	ごはん いわしのみぞれ煮 ごま和え かき玉汁 デザート(もちクリームアイス)	いわし 鶏卵 絹ごし豆腐 全粉乳 脱脂粉乳	米 さとう だんご ごま さとう もち米 さとう 粉あめ だんご	だいこん キャベツ もやし ごまつぼ にんじん たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	885	31.2	30.6
21	ナン キーマカレー キャベツとチキンのレモンサラダ デザート(ヤクルトヨーグルト)	牛肉 豚肉 チーズ 鶏肉 ヨーグルト	小麦粉 金粉粉 さとう 油 油 じゃがいも カレールウ ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト りんご フルーン キャベツ ブロッコリー にんじん レモン果汁	812	33.6	35.6
22	牛丼(麦ごはん) (具) 源氏豆★ 根菜みそ汁 くだもの(いちご)	牛肉 大豆 昆布 油あげ みそ	米 白麦 油 さとう だんご だんご 大豆油 さとう 水あめ さつまいも	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ だいこん にんじん ごぼう ごまつぼ いちご	869	34.9	23.2
23	ごはん えびシューマイ 切干大根の中華和え★ マーボー豆腐	えび 魚すり身 大豆たん白 焼きたけ 木綿豆腐 牛肉 赤みそ	米 豚粉 パン粉 さとう 小麦粉 さとう ごま油 油 さとう だんご ごま油	たまねぎ 切干し大根 にんじん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん 干ししいたけ ねぎ	855	33.7	28.6
24	コッパン いちごジャム かつおフライ キャベツのソテー クリームシチュー	脱脂粉乳 かつお ベーコン 豚肉 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう さとう パン粉 小麦粉 だんご 大豆油 油 じゃがいも 油 米粉 生クリーム パター	いちご キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	804	30.6	29.8
27	ごはん 河北燻ポークのおいだれ★ かぼっくりサラダ 小松菜のみそ汁	河北燻ポーク ロースハム 絹ごし豆腐 みそ	米 だんご 大豆油 さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく りんご たまねぎ きゅうり だいこん にんじん しいたけ ごまつぼ	869	30.6	31.0
28	ごはん だしまきたまごのあんかけ あいませ もずくのみそ汁 デザート(水ようかん)	だしまき卵(鶏卵) 豚肉 油あげ もずく みそ 小豆 寒天	米 だしまき卵(だんご) さとう 大豆油 さとう だんご 油 さとう じゃがいも さとう 水あめ	しょうが だいこん にんじん ごぼう たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	821	30.2	21.0
29	ごはん ぶりかけ(しそかつおぶりかけ) 堅豆腐のツナマヨグラタン 花野菜サラダ 加賀九谷野菜のスープ	鰯削り節 鰯削り節 のり 堅豆腐 ツナ ヨーグルト チーズ ウインナー	米 ごま さとう ノンエッグマヨネーズ パン粉 さとう 油 さつまいも	赤しそ たまねぎ パセリ ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし だいこん にんじん たまねぎ ほうれん草	823	32.2	26.1
30	おにぎり(昆布・梅) とり天 れんこんのごまヨサダ★ あさり合格汁 デザート(いよかんゼリー)	昆布 のり 鶏肉 れんこん 食べて 見直し！ あさりを食べてあさり合格！ オクラの五角(合格)と結び合格！ いい季節！	米 ごま 天ぷら粉 大豆油 ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	梅 にんにく れんこん キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ にんじん オクラ ねぎ いよかん果汁	809	34.4	24.8
31	揚げパン 肉団子 キャベツのカレーソテー 野菜のスープ煮 デザート(豆乳ココアプリン)	脱脂粉乳 きな粉 鶏肉 大豆たん白 ベーコン 鶏肉 豆乳	米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン さとう 豚脂 油 じゃがいも さとう 水あめ ココア	たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ たまねぎ ビーマン にんじん たまねぎ はくさい パセリ	831	33.1	33.0

※牛乳が毎日続きます。赤のなかつまの食品にはいりません。
※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材を記しています。
※毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
※下線 〃の食品は、河北都市産です。



1月の栄養価平均	836	15.8%	30.0%
学校給食摂取基準	830	13~20%	20~30%
	kcal		